

**UNIVERSIDADE DE LISBOA**  
**FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO**



**“FAZ A TI MESMO AQUILO QUE FARIAS AOS OUTROS”:  
ESTILO DE VINCULAÇÃO COMO DETERMINANTE DA  
COMPAIXÃO E AUTO-COMPAIXÃO**

**Jorge Manuel Gaspar Matos Fontinha**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**  
**(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde / Núcleo de Psicoterapia**  
**Cognitivo-Comportamental e Integrativa)**

**2009**

**UNIVERSIDADE DE LISBOA**  
**FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO**



**“FAZ A TI MESMO AQUILO QUE FARIAS AOS OUTROS”:  
ESTILO DE VINCULAÇÃO COMO DETERMINANTE DA  
COMPAIXÃO E AUTO-COMPAIXÃO**

**Jorge Manuel Gaspar Matos Fontinha**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**  
**(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde / Núcleo de Psicoterapia**  
**Cognitivo-Comportamental e Integrativa)**

**Dissertação orientada pelo Prof. João Manuel Moreira**

**2009**

## AGRADECIMENTOS

A figura principal a agradecer pela possibilidade de realização e conclusão deste projecto, trata-se sem dúvida do Prof. João Manuel Moreira, que pelos constantes esclarecimentos, conselhos e sugestões, dispersos por inúmeras horas de orientação, permitiu que este seguisse um bom rumo, e chegasse a bom porto. Por toda a paciência e compreensão durante todo este tempo em que o projecto foi realizado, fica aqui um profundo obrigado.

A realização de um projecto destes, em conjunto com outros compromissos académicos, levam a um enorme desgaste financeiro, sem possibilidades de poder auferir fontes de rendimento que o possam sustentar, sendo assim, é graças também aos Serviços de Acção Social da Universidade de Lisboa, que sob o programa Consciência Social UL 2009, permitiu que este pudesse ser concluído.

Perante todo o estímulo académico que vivi nos últimos anos, que culminou na produção intelectual aqui apresentada, deixo aqui o meu profundo reconhecimento a todos os professores da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Lisboa, e a todos os meus colegas que me acompanharam nesta “viagem”.

Dado o contexto deste projecto, que alberga um conceito ainda recente na psicologia ocidental, a compaixão (e auto-compaixão), muita da informação acerca desta temática, tão central uma existência humana harmoniosa (com o próprio e com os outros), teve origem no Budismo, onde esta característica humana é central na sua literatura. Daí, deixo o meu profundo agradecimento ao Pedro Paiva, do Centro de Estudos Tibetanos do Estoril, que, ao longo de muitas conversas, me foi esclarecendo a perspectiva Budista sobre a (auto) compaixão.

Parece-me a mim importante agradecer a todos os donos de cafés e bares da minha cidade, Almada, por onde eu passei os últimos tempos nas suas esplanadas e interiores, a efectuar o trabalho de leitura e redacção neste trabalho. Sem essa paciência e disponibilidade para me deixarem trabalhar horas a fim neste projecto (muitas vezes para além das horas de fecho, e sem grande consumo), este teria sido mais difícil de realizar. Um especial agradecimento aos dono do Covil Bar, o Valter e a Catarina, onde mais tempo passei nestes últimos meses, a finalizar o projecto, inclusive permitindo-me utilizar as tomadas eléctricas do estabelecimento para alimentar o meu portátil, após a bateria deste se esgotar.

Tratou-se de um projecto de realização custosa, pois muitas foram as dificuldades financeiras e pessoais que me assolaram durante a realização do mesmo, daí, tenho de

agradecer o apoio da minha mãe, que com muito sacrifício ainda me tem vindo a ajudar da maneira que pode, e de todos os meus amigos que estiveram ao meu lado e me apoiaram.

A todos os acima referidos, fica um sentimento de profunda gratidão, por toda a compaixão e altruísmo demonstrado, permitindo-me assim também a mim, em tempos mais difíceis, onde a minha auto-compaixão fraquejaza, manter a minha equanimidade emocional, e prosseguir o projecto até ao fim.

## RESUMO

Tem sido encontrada em muitos estudos uma associação positiva sistemática entre a favorabilidade das atitudes que as pessoas têm consigo próprias e das que têm para com os outros. Este estudo propôs-se, para além de verificar essa ocorrência entre a compaixão e a auto-compaixão, explorar também a relação dos estilos de vinculação com essas atitudes. Para investigar essas associações, examinámos as correlações obtidas entre as 2 dimensões fundamentais das auto-avaliações do estilo de vinculação dos adultos (Preocupação / negatividade do modelo do eu e Evitação / negatividade do modelo do outro), a compaixão e auto-compaixão, através da aplicação de questionários que medem estes constructos a uma amostra de 130 estudantes universitários. Verificámos que a auto-compaixão se relaciona positivamente com a compaixão, que a preocupação / negatividade do modelo do eu se associa negativamente à auto-compaixão, e que a evitação / negatividade do modelo do outro se associa negativamente à compaixão. Concluímos que a auto-compaixão e a compaixão se encontram intimamente ligadas, e que a auto-compaixão está mais relacionada com modelo dinâmico interno do eu, enquanto que a compaixão está associada ao modelo dinâmico do outro.

**Palavras-chave:** vinculação, compaixão, auto-compaixão

## ABSTRACT

A systematic positive association has been found in several studies between the favorableness of attitude toward oneself and the favorableness of that towards others. This study intended, in addition to verifying this correlation between compassion and self-compassion, to explore the relationships that attachment styles have with these attitudes. In order to that, we examined the correlations of the 2 fundamental dimensions of attachment styles self-ratings (preoccupation / negativity of self-model and avoidance / negativity of other-model), to compassion and self-compassion, by administering self-reports measures of those constructs to a sample of 130 college students. We found that self-compassion is positively related to compassion, that preoccupation / negativity of self-model is negatively associated to self-compassion, and that avoidance / negativity of other model is negatively associated with compassion. We concluded that self-compassion and compassion are intimately connected, and, while self-compassion is more strongly related to the internal working model of the self, compassion is more strongly related to the internal working model of the other.

**Keywords:** attachment, compassion, self-compassion

# INDICE

<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>8</b>
<b>Compaixão</b>	<b>8</b>
Definições Recentes na Literatura	10
Compaixão Dirigida ao Próprio	11
<b>Vinculação</b>	<b>17</b>
Modelos Dinâmicos do Eu e do Outro	18
Diferenças Individuais: Os Estilos de Vinculação	20
Sistema Comportamental de Prestação de Cuidados e Compaixão	22
Modelo Dinâmico do Eu e Auto-Compaixão	24
Modelo Dinâmico do Outro e Compaixão	25
Contextualização do Presente Estudo	28
<b>MÉTODO</b>	<b>30</b>
Participantes e Procedimentos	30
Medidas	30
Escala de Auto-Compaixão	30
Escala de Hetero-Compaixão	37
Experiências em Relações Próximas	41
<b>RESULTADOS</b>	<b>43</b>
Relação entre Auto e Hetero-Compaixão	43
Relação entre Auto/Hetero-Compaixão e Preocupação/Evituação	44
<b>DISCUSSÃO</b>	<b>46</b>
Limitações deste Estudo	48
Conclusões Gerais e Implicações para a Psicoterapia	48
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>50</b>





## INTRODUÇÃO

Ao longo dos anos, a investigação em psicologia tem demonstrado que existe uma relação positiva entre a atitude favorável que as pessoas têm para com elas próprias e a atitude que têm para com os outros (e.g Fey, 1957; Phillips, 1951; Stock, 1949).

A tradição que acompanhou essas anteriores investigações foi baseada nos escritos de psicólogos humanistas como Carl Rogers (Rogers, 1974) e Erich Fromm (1956), que postulavam que a aceitação incondicional ou o amor que uma pessoa tinha para com os outros dependia dessas mesmas atitudes que tinham para com elas próprias.

O presente estudo pretende seguir essa linha de investigação, estendendo-a à área das representações mentais e processos subjacentes, tendo como contexto a compaixão e a teoria da vinculação (Bowlby, 1969/1982). A compaixão, como em baixo é aprofundado, tem a característica de, para além de uma atitude, ser também um comportamento (Dalai Lama, 2001a; Goetz, 2009a, 2009b).

### Compaixão

A compaixão, apesar de ser um conceito central nas tradições orientais (e.g. Dalai Lama, 2001b), principalmente no Budismo (ver *nying je*; Dalai Lama, 2001b; ver *karuna*; Jackson, 2004), e também com raízes na teologia Cristã (ver *misericórdia* em São Tomás de Aquino e em Santo Agostinho; Barad, 2007; Keathy, 2005) tem sido um tópico ignorado pela literatura da psicologia Ocidental (Gilbert, 2005; Goleman, 2005), ou então tem sido utilizado como sinónimo de pena ou *sympathy* (ver explicação em baixo). Só muito recentemente na literatura da psicologia, é que este conceito foi introduzido com a sua significação original. Na área da intervenção clínica; quer como base para intervenções terapêuticas, com o objectivo de fomentar essa qualidade nos pacientes para com eles próprios (Gilbert & Procter, 2006); quer como uma característica de psicoterapeutas e outros trabalhadores da área social, podendo—lhes trazer, ou “satisfação de compaixão” – algo como uma realização pessoal, ou “fadiga de compaixão” – algo como um *burn out*, principalmente em intervenções de crise ou com vítimas de traumas (Figley, 2002; Radey & Figley, 2007). E na área da psicologia social e personalidade; na sua forma de atitude para com o próprio, através do construto de auto-compaixão (Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock, 2007; Neff, 2003a, 2003b).

Torna-se importante distinguir compaixão como vai ser aqui tratada, de outras palavras que se têm considerado como sinónimas na literatura ocidental (Goetz, 2009b). Não

se refere nem ao inglês *sympathy* (Eisenberg et al., 1994), sendo este um cognato enganador (palavras com a mesma etimologia, mas que vieram a tomar significados diferentes; Sabino, 2006) do português *simpatia* (estando esta palavra mais conotada como afinidade, atracção pessoal, ou mesmo confundindo-se com empatia), nem ao conceito idêntico de preocupação empática (*empathic concern*; Batson, Duncan, Ackerman, Buckley, & Birch, 1981); referindo-se estes conceitos a uma emoção potencialmente prosocial que envolve sentimentos de preocupação pelos outros, geralmente com origem num estado emocionalmente vicariante com o da outra pessoa, ou seja empatia (Decety & Moriguchi, 2007). É importante aqui também distinguir compaixão de pena, que, para além de, tal como *sympathy* e preocupação empática, ser apenas uma reacção emocional – aliás esta palavra tem sido utilizada também como sinónima das atrás referidas (e.g. Dijkers, 2001; Weiner, 1996). Acresce-se o facto que desde a época Victoriana que tem tomado conotações de superioridade e condescendência (Nussbaum, 1996 citada por Weber, 2004).

A compaixão, tal como vai ser utilizada neste trabalho, trata-se pois de uma atitude moralmente virtuosa (no sentido ético), com origens na psicologia Budista (Goetz, 2009b), que para além de uma consciencialização do sofrimento do outro (por responsabilidade, e não necessariamente por o sentir o sofrimento do outro de uma forma vicariante), busca também activamente o seu alívio – tendo por base a premissa de que fazemos parte do mesmo todo – a humanidade, estando todos ligados entre nós, ou seja, uma consciência de comunidade, interconectividade e interdependência (Dalai Lama, 2001a; Goetz, 2009a, 2009b); trata-se do desejo que todos os seres se aliviem do seu sofrimento (Dalai Lama, 2001b). Nas palavras de Sogyal Rinponche (1998, p. 191): **«What is compassion? It is not simply a sense of sympathy or caring for the person suffering, not simply a warmth of heart toward the person before you, or a sharp clarity of recognition of their needs and pain, it is also a sustained and practical determination to do whatever is possible and necessary to help alleviate their suffering.»**

Portanto ao invés de uma mera resposta emocional ao sofrimento dos outros, existe uma intencionalidade, existe uma escolha consciente, existe deliberação racional; pertencendo à categoria de emoções que têm um componente cognitivo mais desenvolvido, ou seja, uma combinação de empatia com razão (Dalai Lama, 2001a).

É fácil realçar as vantagens prosociais do desenvolvimento desta atitude mental, quando ao olharmos para a literatura acerca das emoções prosociais baseadas meramente na empatia, verifica-se que nem sempre surge dessa resposta emocional vicariante, uma motivação (*sympathy* ou preocupação empática) e o conseqüente potencial comportamento

prosocial (ajudar, cuidar). Surge em vez disso, por vezes, um desconforto pessoal (*personal distress*) auto-centrado, motivando o indivíduo a libertar-se desse estado emocional aversivo. Apesar desse estado motivacional também poder levar o indivíduo a ajudar o outro, fá-lo egoisticamente em prol do seu próprio bem-estar, já para não falar de que se tiver oportunidade, fugirá da situação (Batson, Fultz, & Shoenrade, 1987). **Trata-se pois um estado motivacional com bastante menos potencial prosocial** (Eisenberg et al., 1989).

A psicologia budista (tradição Tibetana) descreve três estádios de compaixão (Dalai Lama, 2005, citado por Barad, 2007). O estágio inicial é descrito como *a semente da compaixão*, e é o equivalente à reacção emocional empática, quer por vicariancia emocional, quer por tomada de perspectiva cognitiva. O estágio intermédio é quando o indivíduo coloca a motivação empática em prática, renunciando a acções imorais devido ao sofrimento que implicam, e dando uma maior prioridade ao estender a compaixão ao outro do que a usufruir de satisfações pessoais. Este é um comprometimento que implica esforço, e neste estágio o indivíduo poderá sentir-se cansado e desmotivado. Se se persistir suficientemente, segundo a psicologia budista, o indivíduo encontrar-se-á então na *presença continua de grande compaixão*, estágio este em que se está sempre totalmente envolvido no bem estar dos outros, dissipando a sensação de que é um ser separado dos outros, tentando então assim trazer fim ao sofrimento de todos os seres. **Usa para o tal que é chamado de meios competentes (*skillfull means*), ou seja, ou esforços efectuados para que os seus actos sejam motivados por compaixão, depois de considerar a particularidade da situação, e fazendo-o consistentemente com as necessidades individuais e circunstanciais** (Dalai Lama, 2001b).

### Definições Recentes

Neff (2003a, 2003b, 2004, 2008; Neff, Pisitsungkagarn, & Hsieh, 2008) com base em literatura da tradição Budista, definiu compaixão como envolvendo estar aberto ao sofrimento dos outros e sentir-se tocado pela sua dor, não o evitando ou se desligando dele, de forma a que surjam espontaneamente sentimentos de bondade e o desejo de cuidar da pessoa e aliviar-lhes esse mesmo sofrimento. Quando se sente compaixão por uma pessoa que falhou em algo, cometeu um erro ou uma transgressão, essa atitude compassiva compreende paciência, bondade, compreensão, não-julgamento e uma mente aberta perante essa outra pessoa – em vez de um duro criticismo ou um severo julgamento que simplisticamente as rotula como más ou incompetentes. Contextualiza também as experiências do indivíduo num contexto de humanidade comum, da experiência humana geral, em que se tem como premissa que todos

os seres humanos são imperfeitos, cometem erros e sofrem (Neff, 2003a, 2003b, 2004, 2008; Neff, Hsieh, & Dejjattarat, 2005).

Paul Gilbert (2005b, citado por Gilbert & Procter, 2006), por outro lado, apresentou uma abordagem à compaixão baseada no seu modelo evolucionário da teoria das mentalidades sociais (e.g. Gilbert, 1995). Diz-nos que as capacidades de compaixão estão ligadas a competências motivacionais, emocionais e cognitivo-comportamentais – fruto da evolução, de cuidar dos outros e aumentar-lhes as suas hipóteses de sobrevivência e prosperidade. Como tal, envolve um determinado número de capacidades-chave. Estas incluem um aspecto motivacional, ao nível do *desejo de cuidar pelo bem-estar do outro*; *sensibilidade/reconhecimento do desconforto* – relacionado com a capacidade de detectar e processar desconforto em vez de o negar ou dissociar-se, *sympathy* – relacionado com o ser-se emocionalmente impulsionado pelo desconforto, *tolerância ao desconforto* – relacionada com a capacidade de tolerar o desconforto e sentimentos dolorosos no outro em vez de o evitar ou tentar controlar as emoções no outro, *empatia* – relacionada com as capacidades intuitivas e cognitivas (e.g. competências de ‘teoria da mente’) para compreender a fonte de desconforto e o que é necessário para ajudar quem está perturbado, e *não-julgamento* – relacionado com a capacidade de ser não-crítico à situação e aos comportamentos do outro. Todas estas capacidades necessitam de um tom emocional apaziguador. Problemas em qualquer dos elementos podem tornar a compaixão difícil de expressar.

### **Compaixão Dirigida ao Próprio**

Para além de todas as outras diferenças que distinguem a compaixão Budista da compaixão como é comumente definida no ocidente (Davidson & Harrington, 2002; Goetz, 2009b), algo que também a diferencia, é que no ocidente, a compaixão é meramente conceptualizada em termos de compaixão pelos outros, enquanto que na psicologia Budista, acredita-se que é essencial também ter compaixão por nós próprios, tal como pelos outros (Neff, 2003b). Assume-se pois, segundo alguma literatura Budista (Dalai Lama & Cutler, 1998, cit. por Dowd & McCleery, 2007), que para desenvolver essa capacidade de compaixão pelos outros, deve-se começar por cultivá-la por nós próprios, e depois estender naturalmente essa atitude para os outros. Essa compaixão pelo próprio envolve cuidar e ser compassivo connosco próprio aquando de dificuldades ou insuficiências ou falhas percebidas (e.g. Hahn, 1997, citado por Neff, 2003b). Aliás, do ponto de vista Budista, o eu e o outro são interdependentes, por isso não faz sentido ter compaixão pelos outros e não por nós próprios,

criando-se assim uma falsa dicotomia entre o eu e os outros (Salzberg, 1997, citado por Neff, 2004).

Segundo Gilbert & Procter (2006), a compaixão dirigida ao próprio, surge através da utilização das mesmas competências subjacentes à compaixão para com os outros, no relacionamento conosco próprios. Isto é, através do desenvolvimento de uma preocupação genuína pelo nosso bem-estar, da aprendizagem de sermos sensíveis, *sympathetic* e tolerantes em relação ao nosso desconforto, do desenvolvimento de uma compreensão profunda (empatia) das raízes e causas deste; de tornarmo-nos não-julgadores/críticos; e de desenvolvermos “auto-ternura”.

Neff (Neff, 2003a, 2003b, 2004, 2008; Neff, et al., 2005; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007; Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007), introduziu recentemente o conceito de auto-compaixão (em paralelo à sua definição de compaixão, como vimos atrás) na psicologia ocidental tendo por detrás um referencial teórico e empírico da psicologia social e da personalidade (contextualizando-o na literatura das auto-attitudes, ou mais propriamente nas relações do eu com o próprio, ou processos do eu), e desenvolveu uma escala para o mensurar, de forma a estabelecê-lo como um construto psicológico válido que tenha ramificações para o bem-estar psicológico (Neff, 2003a). Definiu-o como um

a atitude para conosco próprios, saudável e auto-aceitante, representando uma postura calorosa e aceitante perante os aspectos de nós próprios e da nossa vida de que não gostamos tanto (Neff, Rude, et al., 2007), mantendo as emoções dolorosas debaixo de atenção consciente (ou consciência atenta, se preferirmos) enquanto se estende sentimentos de cuidado e de bondade para o próprio (Neff, et al., 2008).

Auto-compaixão implica assim estar aberto, atento, e sensível ao nosso próprio sofrimento – quando este surge em situações de fracassos, insuficiências ou infortúnios, não o evitando, gerando antes o desejo de o aliviar, curar a nossa dor e recuperar o nosso bem-estar – experienciando assim sentimentos de cuidado, bondade para conosco próprios. Implica também tomar uma atitude não-julgadora e compreensiva perante a nossa experiência – aceitando assim as nossas limitações, imperfeições e dificuldades –, contextualizando-a, e reconhecendo-a inevitavelmente, assim, como fazendo parte da generalidade de uma experiência humana comum, em que muitos outros também agem da mesma forma, passam pelo mesmo, e sofrem como nós (Neff, 2003b, 2004, 2008; Neff, Rude, et al., 2007).

Neff (Neff, 2003a, 2003b, 2008) definiu a auto-compaixão como sendo composta por 3 componentes: bondade-pelo-próprio (versus julgamento-do-próprio); humanidade partilhada (versus isolamento); e “*mindfulness*” (versus sobre-identificação).

**Bondade-pelo-próprio.** A bondade pelo próprio ou auto-bondade, implica ser-se caloroso e compreensivo para consigo próprio quando encontra sofrimento, imperfeições, ou fracassos, em vez de ignorar a sua dor ou flagelar-se com auto-criticismo. As pessoas auto-compassivas reconhecem que serem imperfeitas, fracassarem, e experienciarem dificuldades na sua vida, é inevitável, por isso tendem a ser gentis com elas próprias quando confrontadas com experiências dolorosas, em vez de se zangarem quando a vida não corre tão bem quanto esperavam. As pessoas não podem sempre ser, ou ter, exactamente aquilo que querem. Quando se nega ou se luta contra esta realidade, então o sofrimento aumenta na forma de estresse, frustração, e auto-criticismo. Quando esta realidade é aceite com *sympathy* e bondade, então uma maior equanimidade emocional é experienciada (Neff, 2008).

**Humanidade Partilhada.** A frustração de não conseguirmos as coisas exactamente como queremos é geralmente acompanhada por uma irracional, mas permeante, sensação de isolamento – como se o próprio fosse a única pessoa a sofrer e a fazer erros. Quando as nossas experiências são interpretadas na perspectiva de um eu separado, há pouco espaço para pensar acerca ou recordar as experiências similares de outros. No entanto, todos os humanos sofrem. A própria definição de se ser humano significa que se é mortal, vulnerável, e imperfeito. Portanto, a auto-compassão envolve reconhecer que o sofrimento e o fracasso pessoal são parte de uma experiência humana partilhada (Neff, 2003b, 2008).

**Mindfulness.** Segundo Neff (2003a, 2003b, 2008), a auto-compassão também requer uma abordagem balanceada às emoções negativas do próprio, de forma, a que os sentimentos não sejam, por um lado, nem suprimidos (dissociação da experiência), nem por outro, exagerados (sobre-identificação). Esta postura equilibrada deriva do processo de se relacionar as experiências pessoais com aquelas dos outros que também estão a sofrer, colocando assim a nossa situação numa perspectiva mais abrangente. Deriva também de uma disposição para observar pensamentos e emoções dolorosas com abertura e clareza, de maneira a que sejam mantidos em “consciência atenta” (*mindful awareness*) (e.g. Bishop et al., 2004). O *mindfulness* é um estado mental não-julgador e receptivo em que os indivíduos observam e aceitam os seus pensamentos e sentimentos tal como são, sem tentar suprimi-los ou negá-los, recusando-os trazer à atenção consciente (S. C. Hayes & Gifford, 1997; Wenzlaff & Wegner, 2000). Não se consegue ignorar a nossa dor e sentir compaixão por ela ao mesmo tempo. Reciprocamente, o *mindfulness* requer que não nos identifiquemos demasiado com os fenómenos mentais ou emocionais, que poderia com que nos deixássemos apanhar e arrastar pela nossa reacção aversiva (Bishop, et al., 2004). Esta última forma de resposta envolve um foco atencional estreito e ruminação nas nossas emoções negativas (Nolen-Hoeksema, 1991),

frequentemente com um ênfase exagerado nas implicações para o nosso auto-valor. Este espaço mental providenciado pela tomada de uma abordagem mais impessoal às nossas emoções negativas auto-relevantes, permite assim um maior bem-estar emocional (Baer, 2003; Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006).

Gilbert (2005, citado por Neff, Kirkpatrick, et al., 2007) sugere que a auto-compassão aumenta o bem-estar porque tal ajuda os indivíduos a sentirem-se cuidados, conectados, e emocionalmente calmos. Tendo como suporte a sua teoria das mentalidades sociais (Gilbert, 1995) – que se baseia na biologia evolutiva, neurobiologia, e teoria da vinculação – propõe que a auto-compassão desactiva o sistema de ameaça (associado com sentimentos de insegurança, defensividade, e com o sistema límbico) e activa o sistema de auto-apaziguamento (associado com sentimentos de vinculação segura, segurança, e com o sistema oxitocino-opiáceo). As qualidades auto-apaziguatórias da auto-compassão pensa-se então possibilitar maiores capacidades para intimidade, regulação afectiva eficaz, exploração, e um melhor *coping* com o ambiente (Gilbert, 1995).

O constructo da auto-compassão comporta assim algumas novidades. Foca-se na postura emocional que o indivíduo toma perante si próprio quando confrontado com dificuldades, em vez de sentimentos de auto-valor per se – implica sentimentos de bondade para com o próprio partindo de um “coração” não fechado por duros julgamentos, sendo um processo conceptualmente distinto de valorizar positivamente o nosso próprio valor –. Centrando-se em sentimentos de humanidade partilhada, em vez de isolamento, está realçar a importância da conectividade social como um aspecto essencial do bem-estar, de formas em que outros conceitos não o fazem. Para além disso, a auto-compassão é única no seu foco na regulação emocional como um dos seus componentes nucleares, pois ao implicar uma postura de *mindfulness* em vez de uma sobre-identificação com as emoções negativas, pode assim conectar-se à vasta literatura já existente sobre este conceito (e.g. Bishop, et al., 2004; Brown & Ryan., 2003; A. M. Hayes & Feldman, 2004; Shapiro, et al., 2006; Shapiro & Schwartz, 2005), sobre a inteligência emocional (e.g. Mayer, Roberts, & Barsade, 2008; Mayer, Salovey, & Caruso, 2004; Salovey & Grewal, 2005) e sobre a regulação emocional (e.g. Bargh & Williams, 2007; John & Gross, 2004).

### ***Implicações da Auto-Compaixão para a Saúde Mental e Desempenho Académico***

Vários estudos têm verificado que a auto-compassão é um forte preditor da saúde mental e bem-estar. Neff e colaboradores (2003a; Neff, Rude, et al., 2007) verificaram que está negativamente associada com o auto-criticismo, com a depressão, com a ansiedade, com

a ruminação, com a supressão de pensamento, com o perfeccionismo neurótico, e com a afectividade negativa no geral. E que pelo contrário, está positivamente associada com a satisfação com a vida, com a felicidade, com inteligência emocional, com a conectividade social, com a sabedoria, com a iniciativa pessoal, com o optimismo, com a curiosidade e exploração, com a agradabilidade, com a extroversão, com a conscienciosidade, e com a afectividade positiva no geral. Leary e colaboradores (Leary, et al., 2007) verificaram que a auto-compassão modera as reacções das pessoas em relação a situações perturbadoras envolvendo rejeição, embaraço, e outros acontecimentos negativos – servindo como um tampão contra o seu impacto –, estando associada a menos emoções negativas relativamente a acontecimentos reais, recordados e imaginados, e com padrões de pensamento que normalmente facilitam a capacidade das pessoas para lidar com acontecimentos negativos. Estes investigadores consideraram particularmente interessante o facto de pessoas auto-compassivas aceitarem de boa vontade quer a responsabilidade do seu papel nesses acontecimentos, como também aspectos menos “desejáveis” (aspas nossas) no seu carácter e comportamento, sem no entanto ruminarem sobre as avaliações negativas que foram alvo e erros que cometeram, ou experienciar afectividade negativa associada.

A investigação diz-nos que, para além das evidências positivas da auto-compassão como traço, é possível promover estados auto-compassivos. Estes levam a um aumento da responsabilidade e diminuição da afectividade negativa (Leary, et al., 2007, estudo 5), e no caso de pessoas com restrição alimentar, que tendo estado previamente sujeitas a uma condição desinibitória do seu comportamento alimentar, ocorre uma diminuição do fenómeno contra-regulatório de sobre-alimentação que normalmente se segue (Polivy & Herman, 1985), e também uma menor afectividade negativa acerca da ocorrência desse mesmo fenómeno (Adams & Leary, 2007).

Verificou-se para além disso que ser-se auto-compassivo trás também benefícios académicos (Neff, et al., 2005), estando a auto-compassão ligada a um interesse intrínseco na aprendizagem e em estratégias de *coping* mais saudáveis após fracassar num exame.

### ***Implicações da Auto-Compaixão para a Psicoterapia***

Num contexto clínico, e utilizando tanto a Escala de Auto-Compaixão (ECS; Neff, 2003a), como avaliações dos terapeutas no nível percebido de auto-compassão antes e depois de uma intervenção *Gestalt* “diálogo de duas cadeiras” (Greenberg, 1983) numa sessão de 30 minutos, verificou-se (Neff, Kirkpatrick, et al., 2007) que aqueles que experienciaram um aumento de auto-compassão, também experienciaram uma diminuição no auto-criticismo, na



depressão, na ruminação, na supressão de pensamento, e na ansiedade. Mesmo controlando este último factor encontrou-se uma associação negativa robusta entre mudanças na auto-compassão e na supressão de pensamento, indicando que uma auto-compassão incrementada aquando da confrontação com pensamentos difíceis está associada a uma menor necessidade de evitar cognições dolorosas. Os autores desta investigação terminam realçando a importância do aumento da auto-compassão como um meio para ajudar as pessoas a escapar às consequências prejudiciais de um duro auto-julgamento e a promover resiliência psicológica.

Através de registos de diários relativos à auto-compassão versus auto-críticas num contexto terapêutico focado no desenvolvimento de auto-compassão, Gilbert e colegas (*Compassionate Mind Training*; Gilbert & Irons, 2004; Gilbert & Procter, 2006), verificaram, embora preliminarmente, que um aumento das capacidades de auto-compassão estava ligado a uma diminuição de depressão, ansiedade, vergonha, sentimentos de inferioridade e comportamento submisso. Estes autores sugerem que os terapeutas precisam de explorar as funções do auto-criticismo e o medo que as pessoas têm de o abandonar (Gilbert & Irons, 2004), e que a auto-compassão é um foco especial em terapia, especialmente para aqueles com dificuldades prolongadas, vindos de ambientes difíceis (Gilbert & Procter, 2006).

A compaixão, pelas suas potencialidades prosociais, e a auto-compassão, pela sua importância para a saúde mental dos indivíduos, demonstram assim ser duas características humanas de extrema relevância. Torna-se desta maneira essencial a exploração da génese e dinâmica subjacentes a estas características. Exploração essa que é permitida numa magnitude considerável, através das relações que estabelecem com os padrões de diferenças individuais subjacentes aos vários estilos de vinculação (e.g. Hazan & Shaver, 1987).

## Vinculação

Uma das teorias mais abrangentes que surgiram na psicologia foi a teoria da vinculação, postulada por John Bowlby (1969/1982, 1973, 1980), através da sua tentativa de alteração e actualização da teoria psicanalítica da sua época, combinando-a com *insights* da etologia pós-Darwiniana, psicologia do desenvolvimento cognitivo, cibernética, e psiquiatria comunitária (Mikulincer & Shaver, 2007). Inicialmente construída focando-se na infância, foi enriquecida nesta linha com as contribuições empíricas de Ainsworth (e.g. 1978), e mais tarde de Main (e.g. 1990). Posteriormente, foi sendo progressivamente aplicada aos adolescentes e adultos, através dos trabalhos de Main (e.g. 1985), Hazan e Shaver (e.g. 1987), e Bartholomew (e.g. 1990).

Trata-se do contexto ideal para a nossa investigação, pois para além de nos permitir aceder às representações mentais do eu e do outro, os chamados modelos dinâmicos internos (*internal working models*; Bowlby, 1969/1982, 1973), também permite enquadrar adequadamente a nossa escolha da compaixão como constructo de estudo. De facto, na opinião de Mikulincer e Shaver (2007, p. 6), «attachment theory comfortably incorporates both ‘positive’ and ‘negative’ psychologies by considering all the psychological forces that arise and collide in the human quest for security and self-control». A teoria da vinculação tem-se assim movido nos últimos anos também para a direcção da psicologia positiva (e.g. Shaver & Mikulincer, 2002), com o seu ênfase no desenvolvimento pessoal e virtudes sociais (e.g. Gable & Haidt, 2005), como a compaixão, o altruísmo, a gratidão, e o perdão.

No seu âmago, a teoria da vinculação trata do papel que a formação de laços de apoio sócio-emocional com outras pessoas, ao longo da vida do indivíduo – com ênfase nas relações precoces –, e respectiva qualidade de interacção com estas, tem na estruturação psicológica da sua personalidade e consequência para a interacção com as demais (Bowlby, 1969/1982, 1973, 1980; Mikulincer & Shaver, 2007).

Segundo esta teoria (Bowlby, 1969/1982), os seres humanos possuem sistemas psicológicos inatos, sendo que um destes, o sistema comportamental de vinculação, motiva-os, principalmente na infância – mas não só (e.g. Mikulincer & Shaver, 2004), a buscar a proximidade de outras pessoas (*figuras de vinculação*) em alturas de aflição. O funcionamento deste sistema é assim afectado pelas experiências sociais do indivíduo, em especial com os cuidadores primários, resultando em diferenças individuais (mensuráveis, como será descrito mais à frente) na segurança de vinculação. As interacções com figuras que são disponíveis e responsivas, principalmente em momentos de aflição, promovem o seu

funcionamento óptimo, criando uma sensação central de segurança (uma sensação baseada na expectativa de que pessoas-chave estarão disponíveis e serão apoiantes), e resultando na formação de representações mentais positivas do eu e dos outros (modelos dinâmicos positivos). No entanto, quando tal não acontece, essa sensação de segurança não é alcançada, modelos dinâmicos negativos são formados (representações mentais negativas do eu e dos outros), e outras estratégias (secundárias), para além da primária da busca de proximidade, são adoptadas, de forma a regular a emocionalidade desconfortável (*distress*).

A meta do sistema de vinculação é uma sensação de protecção ou de segurança, que normalmente termina a activação do sistema, permitindo à pessoa dedicar atenção a outros assuntos para além da auto-protecção (Bowlby, 1969/1982). Este ciclo, de experienciar ameaças e *distress*, e experienciar redução do *stress* e segurança, retornando para outros interesses e actividades, providencia às pessoas um protótipo de regulação com sucesso das emoções e da proximidade interpessoal, dando-lhes assim um guião (*script*) para regular emoções, manter equanimidade, e sustentar relações valorizadas (Waters, Rodrigues, & Ridgeway, 1998). O que é aprendido e representado neste *script*, é que a proximidade interpessoal e apoio para funcionamento autónomo são mutuamente sustentáveis, não havendo assim nenhuma tensão entre autonomia e necessidade relacional (Mikulincer & Shaver, 2007).

Se a estratégia primária do sistema de vinculação, a busca de proximidade, não se mostrar eficaz, as estratégias secundárias de hiperactivação e desactivação são prováveis de ser adoptadas (Mikulincer, 1998). Estratégias de hiperactivação são respostas às necessidades de vinculação frustradas, ocorrendo normalmente em relações em que a figura de vinculação é algumas vezes responsiva e outras não, colocando o indivíduo vinculado num esquema de reforço parcial, que recompensa tentativas de busca de proximidade persistentes e enérgicas, porque algumas vezes estas têm sucesso (protesto; Bowlby, 1969/1982). Estas pessoas são hipersensíveis aos possíveis sinais de rejeição e abandono, e estão dispostas a ruminar acerca das suas deficiências pessoais e ameaças aos relacionamentos (Mikulincer, Shaver, & Pereg, 2003).

Estratégias de desactivação são uma reacção à não disponibilidade de uma figura de vinculação, desenvolvendo-se normalmente em relações com figuras de vinculação que desaprovam ou punem proximidade e expressões de vulnerabilidade (Main, 1990). A pessoa aprende a esperar melhores resultados se estes sinais forem escondidos ou suprimidos, desactivando-se assim o sistema de vinculação apesar da sensação de segurança não ter sido alcançada, e tentando lidar com as ameaças e perigos sozinha (*compulsive self-reliance*;

Bowlby, 1969/1982). As pessoas que dependem desta estratégia tendem a maximizar a distância dos outros, experienciar desconforto com a proximidade, lutarem por força pessoal e independência, e a suprimir pensamentos e memórias perturbadoras (Mikulincer, Shaver, et al., 2003).

O sistema de vinculação nas crianças é activado tanto por pistas naturais de perigo como por ameaças relacionadas com a perda da figura de vinculação (Bowlby, 1973). O mesmo tipo de processos ocorre na idade adulta, mas o seu limiar de activação é geralmente mais elevado devido à maioria dos adultos ter desenvolvido um conjunto de capacidades de *coping* e de resolução de problemas que podem ser exercitadas autonomamente, e terem para além disso também desenvolvido uma forte capacidade de pensamento simbólico. Estas capacidades de auto-apaziguamento e de regular emoções permitem aos adultos imaginarem serem acalmados por uma figura de vinculação ou a adiar essa procura de conforto até que tal apoio esteja disponível (Mikulincer, Gillath, & Shaver, 2002). De facto, nos adultos, a estratégia primária de vinculação não necessita de um real comportamento de busca de proximidade e, ao incluir a activação de representações mentais de parceiros de relação que regularmente providenciam cuidado e protecção, estas tornam-se fontes simbólicas de protecção (Shaver & Mikulincer, 2002)

### ***Modelos Dinâmicos do Eu e do Outro***

De acordo com Bowlby (1969/1982), as variações que ocorrem nas respostas do prestador de cuidados às solicitações de uma pessoa para proximidade e segurança, não alteram só a operação do sistema de vinculação numa interacção particular ou numa série de de interacções de curto termo, mas também, gradualmente, produzem mudanças mais duradouras e difundidas no funcionamento do sistema de vinculação. Estes efeitos a longo prazo são explicáveis em termos do armazenamento na rede de memória associativa das representações mentais das interacções significativas com uma figura de vinculação (Bowlby, 1973). Será este conhecimento armazenado, em forma de modelos dinâmicos, que permitirá ao indivíduo prever futuras interacções com o parceiro de relação e ajustar as suas tentativas de busca de proximidade, sem ter que repensar cada uma. Estas interacções, relacionadas com a vinculação, resultam em representações mentais cada vez mais estáveis do eu, do parceiro, e das relações.

Estes modelos dinâmicos são estruturas cognitivo-afectivas, constituídas também de resíduos de memórias passadas e desencadeadoras de experiências subsequentes semelhantes, ou seja, incluem memórias afectivas e contribuem fortemente para expectativas e avaliações

com consequências emocionais. No seu todo incluem memórias autobiográficas, memórias episódicas (ou seja, memórias concretas de interações específicas com figuras de vinculação), crenças e atitudes relativamente ao próprio e aos parceiros de relação, conhecimento declarativo genérico acerca das relações de vinculação e interações, e conhecimento procedimental acerca de como regular as emoções e comportar-se eficazmente em relações próximas (ver revisão sobre esta temática em Collins, Guichard, Ford, & Feeney, 2004).

Tal como outras representações mentais, os modelos dinâmicos formam associações excitatórias e inibitórias entre si, e a activação de um modelo prima modelos congruentes enquanto inibe modelos incongruentes. Com a passagem do tempo, e com a recuperação recorrente de memórias relacionadas, estas ligações associativas são fortalecidas, favorecendo assim a formação de representações mais abstractas e generalizadas do funcionamento do sistema de vinculação com um parceiro específico, os *modelos dinâmicos específicos-à-relação*. Para além disso, estes, ao formarem, reforçarem e consolidarem ligações com modelos representando interações com outras figuras de vinculação, levam à formação de modelos dinâmicos mais genéricos, correspondendo a tipos particulares de relações (relações pais-filhos, relações românticas, etc.), os *modelos dinâmicos-específicos-ao-domínio*. Formam-se ainda outros modelos, no topo desta hierarquia, que correspondem às representações mais gerais acerca do eu e dos outros, abstraídos de uma história relacional com figuras-chave de vinculação (Collins & Read, 1994, citados por Collins, et al., 2004). Sendo assim, o resultado deste processo de generalização e consolidação, é uma rede de memória associativa hierárquica, na qual as memórias episódicas se tornam exemplares de modelos específicos-à-relação. Estes modelos, que representam a interação típica com uma figura de vinculação, têm a maior acessibilidade nas interações subsequentes com essa pessoa. Mediante os referidos processos de generalização e consolidação, estes modelos tornam-se exemplares de esquemas relacionais mais genéricos, tornando-se tipicamente a representação relacionada com a vinculação mais cronicamente acessível, e tendo o efeito mais forte no funcionamento do sistema de vinculação transversalmente ao nível das relações e ao longo do tempo (Mikulincer & Shaver, 2007).

### ***Diferenças Individuais: Os Estilos de Vinculação***

As diferenças individuais na segurança da vinculação residem no padrão sistemático de expectativas relacionais, emoções e comportamentos que resultam de uma história particular de interações com figuras de vinculação – os estilos de vinculação (Hazan &

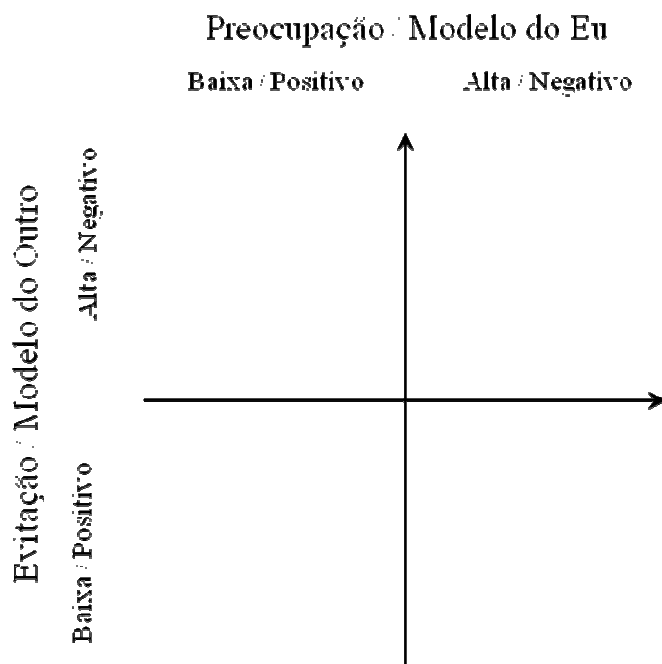
Shaver, 1987). A investigação tem verificado que estes estilos de vinculação variam ao longo de duas dimensões: preocupação<sup>1</sup> e evitação (Brennan, Clark, & Shaver, 1998), ou positividade dos modelos dinâmicos do eu e do outro (Bartholomew, 1990; Bartholomew & Horowitz, 1991). Para além disso, vários estudos (Brennan, et al., 1998; Griffin & Bartholomew, 1994b) têm demonstrado a equivalência (inversa, ou seja, uma preocupação elevada corresponde a um modelo mais negativo do eu, e evitação elevada corresponde a um modelo mais negativo do outro; ver Figura 1) destes dois conjuntos de dimensões, que se verificam ser as variáveis latentes que subjazem à maioria dos questionários de vinculação, quer através de estudos correlacionais, quer através de estudos que verificam estarem associadas sistematicamente aos mesmos constructos (por exemplo, preocupação e modelo do eu a medidas do auto-conceito, e evitação e modelo do outro a medidas de orientação interpessoal). Qualquer destes dois conjuntos de dimensões podem ser assim aferidos, quer por instrumentos que medem a valência dos modelos dinâmicos (*Relationships Scales Questionnaire*; Griffin & Bartholomew, 1994a), quer por outros que meçam o grau de preocupação ou evitação (*e.g. Experiences in Close Relationships*; Brennan, et al., 1998).

A preocupação reflecte o grau em que a pessoa utiliza estratégias hiperactivadoras, e a evitação reflecte o grau em que a pessoa utiliza estratégias desactivadoras (Shaver & Mikulincer, 2002). A positividade do modelo do eu indica o grau a que a pessoa internalizou um sentido de valor-próprio versus sentir-se ansioso e incerto acerca da capacidade de ser amado (reflectindo também assim o grau de ansiedade e preocupação acerca da aprovação do outro), e a positividade do modelo do outro reflecte o grau a que se espera que os outros estejam disponíveis e sejam apoiantes (Bartholomew & Shaver, 1998). Das pessoas que pontuam relativamente baixo nas dimensões de preocupação / evitação e alto nas de positividade do modelo do eu / modelo do outro, diz-se que são seguras, ou que têm uma sensação de segurança.

---

<sup>1</sup> Escolheu-se utilizar Preocupação em vez de Ansiedade (*Anxiety*). Ver explicação em (Moreira et al., 2006).

**Figura 1.** Dimensões subjacentes aos estilos de vinculação



#### ***Sistema Comportamental de Prestação de Cuidados e Compaixão***

Um outro sistema psicológico inato postulado por Bowlby (1969/1982), o sistema comportamental de prestação de cuidados, foi descrito como sendo o sistema inato que estaria na base das reacções de prestação de cuidados aos sinais de aflição e comportamentos de vinculação de um parceiro relacional, e que levaria assim a que se empatize com pessoas em aflição e se participe num determinado número de acções para as confortar. O sistema comportamental de vinculação num individuo e o sistema comportamental de prestação de cuidados noutro individuo tornam-se, assim, complementares. Apesar deste sistema ter presumivelmente evoluído para aumentar a viabilidade da prole e parentes chegados de um individuo, pode também ter sido mais geralmente adaptado para responder às necessidades de outros membros da tribo (Hamilton, 1964). Partilhando da opinião de Mikulincer e Shaver (2007), actualmente, através da cultura educativa, este sistema pode ser estendido para incluir preocupações genuínas para qualquer pessoa em aflição. Para além disso, este argumento faz todo o sentido, tendo em linha de conta as propriedades de generalização hierárquica dos modelos dinâmicos (Collins & Read, 1994, citados por Collins, et al., 2004).

No entanto, o funcionamento deste sistema de prestação de cuidados está de alguma forma dependente da sua relação com o sistema de vinculação, enquanto a pessoa alterna entre o necessitar e prestar apoio. Bowlby (1969/1982), prosseguindo a sua teorização,

argumenta que uma vez que o medo e a busca de proximidade têm de ter prioridade superior, do ponto de vista da sobrevivência biológica, a activação do sistema de vinculação geralmente desactiva ou inibe outros sistemas comportamentais. Assim, sob condições de ameaça, as pessoas viram-se para os outros como providenciadores de apoio e conforto, em vez de como parceiros de exploração, afiliação, actividades sexuais, ou como alvo de prestação de cuidados. Nestas alturas, é provável estarem tão auto-focadas (na sua necessidade de protecção), que lhes faltam os recursos mentais necessários para atender empaticamente e altruisticamente às necessidades dos outros e providenciar-lhes cuidado. Só quando o alívio é obtido, e uma sensação de segurança é atingida, é que o indivíduo pode depositar atenção e energia noutros sistemas comportamentais e participar em actividades não relacionadas com a vinculação (Bowlby, 1969/1982).

Ou seja, o sistema de vinculação pode ser visto tanto como um sistema motivacional de prevenção / promoção (Higgins, 1998), ou de inibição / activação (Carver & White, 1994): Prevenção e inibição, ao proteger a pessoa de se magoar de ameaças e stressores, inibindo comportamentos que levariam à possibilidade de perigo ou danos; promoção e activação, ao facilitar a proximidade de outros e assim o atingir da “segurança percebida”, promovendo a operação de outros sistemas comportamentais “orientados para a aproximação”, e facilitando a aquisição e desenvolvimento de competências, virtudes sociais e auto-actualização (Mikulincer & Shaver, 2007). Possuir maior segurança de vinculação, em situações ameaçadoras, pode permitir providenciar cuidado mais eficaz aos outros, uma vez que a sensação de segurança está relacionada com crenças optimistas e sentimentos de auto-eficácia quando se lida com o *distress* do próprio ou de outra pessoa (Mikulincer & Shaver, 2003).

De facto, recentemente têm sido encontradas evidências de que a segurança de vinculação leva a respostas compassivas perante o sofrimento de outras pessoas, enquanto que a preocupação e a evitação se relacionam negativamente com a compaixão. A isto, acresce o facto de que a preocupação se relacionar positivamente com o *personal distress* (Mikulincer et al., 2001; Mikulincer, Shaver, Gillath, & Nitzberg, 2005). A *preocupação* encoraja assim a preocupação e foco no próprio (ver também, para uma relação positiva entre a preocupação e motivos egoístas para trabalho voluntário, Gillath, Shaver, Mikulincer, Nitzberg, & van Ijzendoorn, 2005), aumentando uma forma de *distress*, que, mesmo que inicialmente despoletado em parte pela empatia, falha em facilitar respostas compassivas (ver Batson, et al., 1987). Para além disso, verificou-se também que o evitamento está inversamente associado com a benovelência (preocupação com as pessoas chegadas) e o universalismo – ou a preocupação por toda a humanidade – (Mikulincer et al., 2003). O *evitamento*, sugere assim



que as estratégias desactivadoras utilizadas fomentam a falta de preocupação pelas necessidades e aflições dos outros.

Importa pegar novamente na diferenciação já referida entre preocupação empática e *personal distress* (Batson, et al., 1987), e contextualizá-la no funcionamento do sistema de prestação de cuidados. Apesar de ambos os estados psicológicos serem sinais de que o *distress* de outra pessoa despoletou reacções de cuidados noutra pessoa, estes estados são bastante diferentes no seu foco atencional e motivação. Partindo do princípio de que o *distress* deve ser aliviado em benefício da pessoa em sofrimento, presume-se que o foco principal deve ser nas necessidades e no sofrimento da outra pessoa. Ora, isto é o que acontece com a compaixão, ao contrário do *personal distress*, em que o foco central é o desconforto do próprio (causado pela ressonância emocional do outro), apesar deste poder ser aliviado ao ajudar o outro. A compaixão envolve assim prestação de cuidados sem benefícios directos para o próprio (prestação de cuidados incondicional; Mikulincer & Shaver, 2007).

### ***Modelo Dinâmico do Eu e Auto-Compaixão***

De acordo com a teoria da vinculação, as interacções com figuras de vinculação promotoras de segurança durante a infância são importantes geradoras de emoção positiva (Bowlby, 1969/1982), incluindo uma apropriada sensação de orgulho em si que permanece relativamente estável ao longo da vida, apesar dos inevitáveis precalços e crises. Ou seja, leva ao desenvolvimento de um modelo positivo do eu estável, e um conjunto de estratégias de regulação emocional eficazes e predominantemente autónomas (Mikulincer, Shaver, et al., 2003).

O sentimento positivo pelo próprio também é sustentado através da inclusão de representações de figuras de vinculação apoiantes na sua auto-imagem, uma vez que uma das consequência cognitivas das relações próximas é a inclusão dos traços e capacidades das figuras de vinculação nas representações mentais do eu (Mikulincer & Shaver, 2004). Ou seja, para além da procura de figuras de vinculação externas reais ou apoiar-se em representações mentais internas da figuras de vinculação, existe também a possibilidade de alcançar conforto, alívio, e uma sensação de segurança aumentada, através das *representações-do eu baseadas-em-segurança* (Mikulincer & Shaver, 2004). Tratam-se de componentes ou sub-routines do eu que foi originado em interacções com figuras de vinculação disponíveis, mas que agora são experienciados como aspectos do próprio.

Mikulincer e Shaver (2004) dividem estas representações acima mencionadas em duas classes: *Eu-em-relação-com-uma-figura-de-vinculação-promotora-de-segurança*, que se

tratam de representações mentais do próprio (incluindo traços e sentimentos) derivadas de interações com figuras de vinculação previamente disponíveis e responsivas; e *representações-de-auto-apaziguamento*, que são representações mentais do próprio derivadas de se identificar com características e traços de uma ou mais figuras de vinculação cuidadoras e apoiantes e incorporar em si próprio as qualidades apaziguadoras dessas figuras. De particular interesse para o nosso estudo é este último tipo de representações, pois possuem alguma semelhança conceptual com a auto-compaixão. Esse tipo de representações implica que se uma figura de vinculação demonstrou compaixão, empatia, bondade, e encorajamento quando uma pessoa estava em aflição, estas qualidades são modeladas internamente e atribuídas ao próprio, que ajuda à regulação emocional. Isto quer dizer que a pessoa geralmente se trata a si própria da maneira que foi tratada por figuras-chave de vinculação (Mikulincer & Shaver, 2004). **Ou seja, poderemos estar aqui deparados com a raiz desenvolvimentista da auto-compaixão.**

### ***Modelo Dinâmico do Outro e Compaixão***

Desde a infância, segundo Bowlby (Bowlby, 1973), as experiências sociais com figuras de vinculação providenciam a fundação dos modelos dinâmicos dos parceiros relacionais (crenças acerca da sua disponibilidade, boa vontade, “suportividade”, e confiabilidade). Estas representações mentais podem então ser generalizadas ao longo das interações recorrentes com uma figura de vinculação, e para outras relações através de processos de transferência (Andersen & Chen, 2002). Estes modelos dinâmicos do outro são projectados em novos parceiros, levando as pessoas a tratá-los da forma como se relacionavam com figuras de vinculação do passado (Brumbaugh & Fraley, 2006). Provavelmente, ao início, novas relações activam modelos dinâmicos relativamente gerais, mas parceiros particulares, ou comportamentos particulares destes, podem evocar representações específicas (Mikulincer & Shaver, 2007).

De acordo com a teoria da vinculação (Bowlby, 1973), interações recorrentes com uma figura primária de vinculação sensível e responsiva favorecem a formação de representações mentais positivas deste parceiro, que quando transferidas para novos parceiros promovem visões positivas das outras pessoas. A pessoa segura tende a ver as outras pessoas em geral como providenciadores de protecção, conforto, e segurança, e bem intencionados. Tal dá-lhes um grau de confiança acerca da relação e “dependabilidade” e generosidade dos parceiros de interacção que é difícil pessoas menos seguras atingirem. Ou seja, podemos esperar que pessoas seguras produzam interpretações benevolentes do comportamento

negativo das outras pessoas, e atribuam as suas acções positivas a traços favoráveis e boas intenções. Para além disso, o sentido estável e autêntico de valor próprio das pessoas seguras permite-lhes aceitar os outros sem os desvalorizar defensivamente, ou necessitar que estes lhe providenciem constante admiração ou aprovação (Mikulincer & Shaver, 2007).

Das pessoas inseguras é assim esperado que tenham crenças (e consequentemente atitudes e comportamentos) mais negativas acerca das intenções e traços dos outros, apesar de haver alguma diferenciação nas representações dos outros entre as pessoas preocupadas (preocupação elevada) e evitantes (evitação elevada).

No que diz respeito às pessoas preocupadas, as estratégias de hiperactivação levam a avaliações mais complexas e ambivalentes dos outros, pois, apesar de terem presumivelmente tido uma história de interações negativas com figuras de vinculação pouco confiáveis, ainda acreditam que se intensificarem os seus esforços de busca de proximidade, poderão ganhar a atenção, estima, e protecção de um parceiro. Ou seja, estas pessoas não podem formar uma visão negativa univalente dos outros, pois tal implicaria que a busca de proximidade é infrutífera (tal como as pessoas evitantes acreditam), levando a que, mesmo assustada, preocupada, ou zangada, assumam alguma da culpa pelas tentativas frustradas de busca de proximidade, e continuem a percepcionar os parceiros relacionais como figuras “fortes e sábias”, que podem ser levadas a providenciar apoio e cuidado. Existe assim na mente destas pessoas uma visão ambivalente dos outros, incluindo avaliações conflituosas do seu potencial valor e frequente indisponibilidade e não confiabilidade, levando a que coexistam tanto esperança por amor e protecção, como dúvidas acerca da sua capacidade de as alcançar (Mikulincer & Shaver, 2007). Este tipo de estratégias levam a que as pessoas preocupadas lidem com as ameaças através da projecção dos traços do seu eu-real nos outros, aumentando assim a semelhança eu-outro (e consequente identificação) e a sensação de proximidade (Mikulincer & Horesh, 1999).

No caso das pessoas evitantes, as estratégias secundárias de desactivação têm a função de preservar a visão positiva de si próprias perante provas desconfirmatórias, à custa do encorajamento da visão negativa dos outros. Tal ocorre quer através da divergência da atenção de informação relacionada com a vinculação (incluindo informação acerca dos traços, intenções e comportamento relacional dos outros, levando a que sinais de apoio e amor possam assim ser ignorados, não notados, ou esquecidos, mantendo assim sua imagem negativa e crítica dos outros), que através de auto-promoção defensiva, suprimindo aspectos negativos do próprio, colocando ênfase desproporcionado na sua unicidade, valor e força. (Mikulincer & Shaver, 2007). Em conjunto, estas estratégias, combinadas com a preferência

destas pessoas para a distância cognitiva e emocional, encoraja a projecção de material suprimido nos parceiros relacionais, levando a que também ocorra uma menor identificação (semelhança eu[real]-outro) com estes (Mikulincer & Horesh, 1999).

Relativamente às pessoas seguras (baixa preocupação e baixa evitação), para além de se ter verificado que as representações dos outros não são em grau significativo enviesadas por mecanismos projectivos (Mikulincer & Horesh, 1999), também se constata que são menos sujeitas ao enviesamento intergrupar (Mikulincer & Shaver, 2001). O genuíno interesse nos outros por parte destas pessoas é assim extensível mesmo àqueles que não pertencem ao seu grupo social, por não terem a tendência de percepcionar o seu próprio grupo social como melhor que os outros. Tal faz sentido, pois essa tendência parece servir uma função auto-protectora, de manutenção da auto-estima, enfatizando diferenças reais ou imaginadas entre *ingroups* e *outgroups*. Estando a activação do sistema de vinculação muito relacionada com o medo inato de estranhos, e considerando que com a disponibilidade de uma figura de vinculação essa reacção inata é mitigada e é fomentada uma atitude mais tolerante perante a não-familiaridade e a novidade, a necessidade de uma função auto-protectora é algo a que as pessoas seguras estarão normalmente alheias, pois o seu valor-próprio é mantido através do afecto e apoio de outras pessoas (Bowlby, 1969/1982).

Acerca destes dados em cima referidos, será importante, no entanto, efectuar a ressalva referida por Mikulincer e Shaver (Mikulincer & Shaver, 2007), de que estas evidências não deverão ser interpretadas como implicando que as pessoas com vinculação não se identificam com o seu grupo. Segundo estes autores, essa interpretação contradiria o retrato que Bowlby (Bowlby, 1988) faz da segurança de vinculação como promovendo um sentimento de união. Para além disso, tem-se verificado (Smith, Murphy, & Coats, 1999) uma associação positiva entre a vinculação segura e a identificação com grupos sociais, e que estas pessoas pode nutrir amor pelo seu grupo sem experienciar hostilidade pelos *outgroups* (Brewer, 1999).

## **Contextualização do Presente Estudo**

Já vimos as vantagens de se ser compassivo e auto-compassivo, mas como é que estes dois conceitos se relacionam? Como já foi indicado, segundo alguns textos e autores (Barad, 2007; Dalai Lama & Cutler, 1998; Neff, 2003b), para se conseguir ser compassivo para com outros, primeiro temos de o ser connosco próprios. Mas tem mesmo que ser assim?

Concordando com essa perspectiva, Barad (2007) argumenta que é necessário uma mente saudável e gostarmos de nós próprios para verdadeiramente sentirmos uma verdadeira compaixão pelos outros, ou seja, de uma forma que ponha de parte interesses próprios. Esta autora justifica esta sua premissa com a assumpção de que a uma pessoa a quem falte amor próprio salutar, está sempre à procura de mais para compensar esta lacuna, mesmo à custa dos outros, por exemplo competindo com eles para provar algo a si próprio ou então comparando-se favoravelmente aos outros para mostrar de que tem algum valor. No meio desta insegurança, competição e comparação, ser-lhe-á assim muito difícil dar compaixão ao outro. Conclui dizendo que não é possível dar aos outros aquilo que não temos, e que a compaixão que temos pelos outros é derivada da compaixão e do amor que temos por nós próprios.

Por outro lado, Neff (2003b) indica-nos que apesar de muitas teorias psicológicas indicarem que as pessoas acima de tudo interessam-se por elas próprias (ver por exemplo Miller, 1999, citado por Neff, 2003b), argumenta que o que a experiência comum sugere, é que as pessoas são frequentemente muito mais duras e pouco bondosas com elas próprias, do que o seriam para os outros de quem gostam, ou mesmo para estranhos. Esta autora, na linha de Barad (2007), acrescenta no entanto, que a auto-compaixão tende a aumentar os nossos sentimentos de compaixão e interesse pelos outros. Ou seja, que ao ver-se a nossa própria experiência à luz da experiência humana comum e admitindo que o sofrimento, o fracasso, e imperfeições fazem parte da condição humana, implica assim que todos são merecedores de compaixão, que menos julgamento do próprio também permite menos julgamento dos outros – pois as comparações entre o próprio e os outros não são assim necessárias para aumentar ou defender a auto-estima (e.g. Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003; Vohs & Heatherton, 2004).

Este estudo propõe-se assim também contribuir para a exploração do dilema subjacente às percepções relativamente opostas da natureza humana expostas por estas autoras. Por um lado, a visão de Barad (2007) e outras teorias psicológicas, que implicam que

as pessoas se preocupam muito mais consigo próprias, e por outro, a visão de Neff (2003b) de que as pessoas se preocupam mais com os outros do que consigo próprias.

Sendo assim, procuramos ajudar a esclarecer através deste nosso estudo, a questão, de que ao contrário que estas autoras implicam nas suas explicações (a existência de uma natureza humana singular [quer a visão mais “egoísta” de Barad, quer a visão mais altruísta de Neff]), ou, por outro lado, e de acordo com a teoria de vinculação (entre outras), esta natureza depende de traços da sua personalidade, construídos ao longo do seu desenvolvimento.

Posto isto, postulamos algumas hipóteses a estudar nesta investigação. De acordo com o que os dados na área da vinculação sugerem, iremos encontrar, por um lado, uma associação positiva entre a auto-compaixão e uma baixa preocupação / positividade do modelo dinâmico do eu, e por outro lado, uma idêntica associação entre a compaixão e uma baixa evitação / negatividade do modelo do outro. Tal deriva do facto de a auto-compaixão ser uma atitude para com o próprio, logo relacionada com as representações mentais do eu, e a compaixão ser uma atitude para com os outros, logo relacionada com as representações do outro. Postulamos ainda, de acordo com o que a investigação anterior sugere (e.g. Higgins, 1998), uma associação positiva entre a auto-compaixão e a compaixão.

## MÉTODO

### Participantes e Procedimentos

A amostra foi constituída por 130 estudantes universitários, sendo a maioria destes estudantes do curso de Psicologia das Universidades de Lisboa (88 sujeitos) e Évora (26 sujeitos); apenas 16 pertenciam ao curso de Terapia da Fala da Escola Superior de Saúde do Alcoitão. Os sujeitos eram maioritariamente do sexo feminino (apenas 14 do sexo masculino, correspondendo a 10.8% da amostra). As idades variaram entre os 18 e os 40 anos, tendo como média 20.97 e um desvio-padrão de 2.77. A administração foi maioritariamente grupal, com um máximo de 15 alunos por sala, apesar de alguns destes terem tido a permissão de levar o conjunto de questionários para casa depois de terem ouvido as instruções de preenchimento, devolvendo-o posteriormente.

### Medidas

*Escala de Auto-Compaixão (EAC)*. Este questionário é uma tradução para Português do original em Inglês da *Self-Compassion Scale* (Neff, 2003a), elaborada por João Moreira (Universidade de Lisboa) e Adelaide Claudino (Universidade de Évora), com um processo de tradução-retroversão. Foi utilizada pela primeira vez neste estudo e num trabalho curricular de uma estudante.

A EAC avalia seis aspectos diferentes (sub-escalas) da Auto-Compaixão (os aspectos negativos são codificados inversamente), totalizando vinte e seis itens: Bondade-pelo-Próprio (BP; *Self-Kindness*; cinco itens; e.g. “Tento ser afectuoso comigo próprio quando estou a sofrer emocionalmente.”), Julgamento-do-Próprio (JP; *Self-Judgment*; cinco itens; e.g. “Sou muito severo e crítico com os meus defeitos e imperfeições.”), Humanidade Partilhada; HP; *Shared Humanity*; quatro itens; e.g. “Tento olhar para os meus defeitos como parte da condição humana.”), Isolamento (I; *Isolation*; quatro itens; e.g. “Quando me sinto ‘em baixo’, tenho tendência a pensar que os outros são, provavelmente, mais felizes do que eu.”), *Mindfulness* (M; quatro itens; e.g. “Quando falho nalguma coisa importante para mim, tento não exagerar as proporções desse fracasso.”), e Sobre-Identificação (SI; *Over-Identification*; quatro itens; e.g. “Quando alguma coisa me perturba, deixo-me arrastar pelas minhas emoções.”). Estas sub-escalas reúnem-se duas a duas, formando pólos opostos de dimensões relativas aos aspectos definidos pelo constructo teórico de Auto-Compaixão: Bondade-pelo-

Próprio, BP vs JP; Humanidade Partilhada, HP vs I; e *Mindfulness*, M vs SI. As respostas foram dadas numa escala de cinco níveis desde o “Quase Nunca” ao “Quase Sempre”.

A cotação deste questionário pode ser efectuada de duas formas: Ao nível da escala global (Auto-Compaixão), ou ao nível das sub-escalas. Em qualquer dos casos, calcula-se a média dos resultados dos itens que as constituem, tendo o cuidado de inverter previamente os daqueles que estão formulados no sentido oposto ao da designação das mesmas.

### **Análise da Estrutura Factorial**

Para verificar a estrutura factorial do instrumento, procedeu-se, antes de mais, a uma análise factorial exploratória. O modelo de medida proposto pela autora original, composto por seis factores, foi testado utilizando a técnica de análise em factores principais, seguida de rotação Varimax. Os resultados em termos de saturações nos factores rodados, são apresentados no Quadro 1, com as saturações acima de .40 realçadas.

Verifica-se, assim, que o primeiro factor é principalmente representado por itens de I, seguido por três dos quatro itens de SI. Dois itens de M (9 e 14) também têm saturações elevadas, apesar de negativas. Seguem-se outros itens de HP, com valores mais baixos. Parece-nos assim, que este factor reúne a dimensão HP vs I, e a um nível menos marcado, a dimensão M vs SI. Vários itens destas sub-escalas, no entanto, não saturaram neste factor (7 e 10; HC), ou fazem-no de uma forma muito modesta (2 e 22; SI).

O factor 2 claramente representa uma dimensão BP vs JP. Vários aspectos das saturações destas sub-escalas, no entanto, não são apropriados. Apenas dois dos cinco itens de BP (23 e 26) saturam acima de .40. Quanto aos itens de JP, apesar de quatro deles terem as quatuor saturações negativas mais elevadas, apenas três são acima de .40 (1, 22, e 16), e um quinto item (21) não satura de todo no factor. Este factor, sendo assim, não pode ser considerado uma base sólida para a dimensão BP vs JP.

O factor 3, curiosamente, representa novamente uma dimensão BP vs JP. Os três itens de BP que não saturaram apreciavelmente no factor anterior (5, 19, e 12), têm agora saturações elevadas (acima de .70). Para além disso, um item de JP (21) tem a saturação negativa mais elevada, apesar de esta ser apenas moderada.

O factor 4 é dominado por dois itens de HP (7 e 10), com saturações acima de .70. Os outros dois itens desta sub-escala saturam a um nível inferior, comparável àquele de alguns itens de M. Os itens da escala M parecem, assim, dividir-se entre os factores 1 e 4.



### Quadro 1.

#### *Itens e Saturações na Análise Factorial Exploratória inicial da EAC (6 factores)*

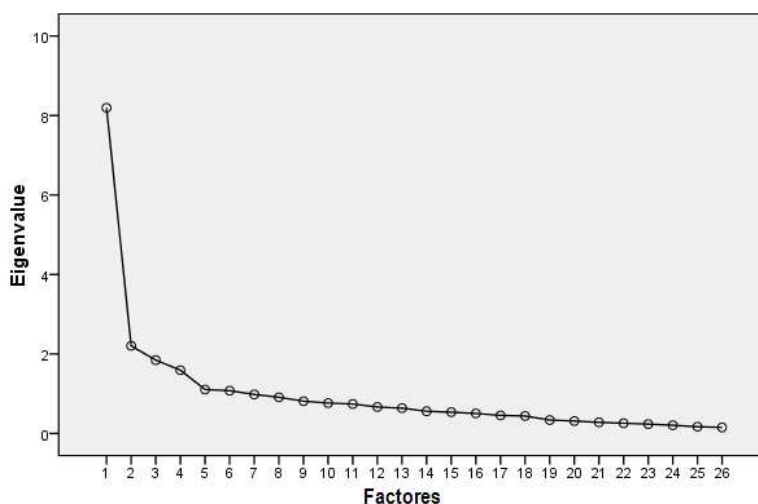
Esc.	Item	1	2	3	4	5	6
JP	1. Sou muito severo e crítico com os meus defeitos e imperfeições.	.07	<b>-.51</b>	-.02	.08	.34	.15
SI	2. Quando me sinto “em baixo”, tendo a ruminar e a fixar-me em tudo o que me corre mal.	.21	-.14	-.14	-.11	.08	<b>.78</b>
HC	3. Quando as coisas me correm mal, encaro as dificuldades como uma coisa natural que acontece a toda a gente.	-.26	.12	.18	.38	-.08	-.26
I	4. Quando penso nos meus defeitos, isso faz-me sentir mais desligado e isolado do resto do mundo.	<b>.48</b>	-.19	-.16	-.01	.26	.16
BP	5. Tento ser afectuoso comigo próprio quando estou a sofrer emocionalmente.	-.18	.12	<b>.78</b>	.18	-.12	-.01
SI	6. Quando fracasso nalguma coisa importante para mim, deixo-me consumir pelos meus sentimentos de incompetência.	<b>.41</b>	-.05	-.21	-.03	.34	.24
HC	7. Quando me sinto completamente “em baixo”, recorro a mim próprio que há muitas outras pessoas no mundo que se sentem como eu.	.01	.01	.13	<b>.71</b>	-.03	-.04
JP	8. Quando passo por fases muito difíceis, tendo a ser duro comigo próprio.	.22	-.27	-.16	-.07	<b>.66</b>	.09
M	9. Quando algo me perturba, tento manter o meu equilíbrio emocional.	<b>-.47</b>	.19	.21	.35	-.18	-.35
HC	10. Quando, de alguma forma, me sinto incapaz, tento lembrar-me de que a maior parte das pessoas também tem sentimentos de incapacidade.	.03	.10	.07	<b>.82</b>	.02	-.04
JP	11. Sou intolerante e impaciente em relação aos aspectos de que não gosto na minha personalidade.	.26	<b>-.57</b>	-.15	-.02	.18	.13
BP	12. Quando estou a passar por um período muito difícil, dou a mim próprio os cuidados e a ternura de que necessito.	-.07	.11	<b>.71</b>	.16	-.11	-.14
I	13. Quando me sinto “em baixo”, tenho tendência a pensar que os outros são, provavelmente, mais felizes do que eu.	<b>.65</b>	-.17	-.08	-.09	.03	.14
M	14. Quando alguma coisa dolorosa me acontece, tento manter uma perspectiva equilibrada da situação.	<b>-.57</b>	.27	.15	.30	-.13	-.36
HC	15. Tento olhar para os meus defeitos como parte da condição humana.	-.40	<b>.51</b>	.13	.36	-.07	-.20
JP	16. Quando noto aspectos de mim próprio dos quais não gosto, sou duro comigo mesmo.	.19	<b>-.43</b>	-.06	-.13	<b>.72</b>	.01
M	17. Quando falho nalguma coisa importante para mim, tento não exagerar as proporções desse fracasso.	-.28	.19	.09	.10	-.10	-.12
I	18. Quando estou em dificuldades, tenho tendência a sentir que para as outras pessoas as coisas são mais fáceis.	<b>.72</b>	.01	-.11	.04	.13	-.05
BP	19. Sou bondoso comigo próprio quando estou a sofrer.	-.21	.15	<b>.74</b>	.18	-.16	-.12
SI	20. Quando alguma coisa me perturba, deixo-me arrastar pelas minhas emoções.	.39	-.12	-.09	-.04	<b>.43</b>	.21
JP	21. Tendo a ser frio para comigo próprio quando estou a sofrer.	.18	-.01	-.33	.01	<b>.45</b>	.04
M	22. Quando me sinto “em baixo”, tento olhar para os meus sentimentos com curiosidade e abertura.	-.19	.17	.21	.38	-.05	.00
BP	23. Sou tolerante em relação aos meus defeitos e imperfeições.	-.10	<b>.86</b>	.06	.19	-.10	-.05
SI	24. Quando alguma coisa dolorosa me acontece, tendo a exagerar o que aconteceu.	.32	-.23	-.04	-.01	.22	.36
I	25. Quando falho em alguma coisa importante para mim, tendo a sentir-me sozinho no meu fracasso.	<b>.56</b>	-.17	-.11	-.05	.25	.08
BP	26. Tento ser compreensivo e paciente em relação aos aspectos da minha personalidade de que não gosto.	-.15	<b>.70</b>	.20	.19	-.14	-.06

O factor 5 reúne a maioria dos itens de JP (incluindo o item 16 que também saturava no factor 2, mas a um nível inferior). Tal como se passa com M, os itens de JP aparentam também estar dispersos por diferentes factores. Uma consideração cuidadosa do conteúdo dos itens permite-nos retirar sentido desta dispersão: Enquanto os itens com saturações elevadas no factor 2 referem-se à tolerância/intolerância perante os aspectos da personalidade do próprio, os que saturam no factor 3 referem-se à bondade/julgamento para com o próprio quando em sofrimento. Apesar de no factor 5 esta distinção não ocorrer, parecem-se assim apresentar alguns indícios de que uma distinção foi obtida dentro do constructo de Bondade-pelo-Próprio, mas não foi entre aspectos positivos de BP e aspectos negativos de JP, tal como na versão original da escala.

Finalmente, apenas um item (SI) satura consideravelmente no factor 6. Apesar de serem claramente os itens de SI e M que dominam este factor, as suas saturações não vão para além de .40, salvo a excepção mencionada.

Parece assim claro, que a análise factorial exploratória empregue não replicou a estrutura factorial inicial intencionada. Como esta solução com base no modelo de medida proposto pela autora original não se mostrou apropriada, tornou-se necessário encontrar uma solução factorial alternativa.

**Figura 2.** *Gráfico dos valores próprios da EAC*



## Quadro 2.

### *Itens e Saturações na Análise Factorial Exploratória inicial da EAC (4 factores)*

Esc.	Item	1	2	3	4
JP	1. Sou muito severo e crítico com os meus defeitos e imperfeições.	.18	<b>.61</b>	.06	-.07
SI	2. Quando me sinto “em baixo”, tendo a ruminar e a fixar-me em tudo o que me corre mal.	<b>.45</b>	.14	-.24	-.11
HP	3. Quando as coisas me correm mal, encaro as dificuldades como uma coisa natural que acontece a toda a gente.	-.34	-.10	<b>.43</b>	.16
I	4. Quando penso nos meus defeitos, isso faz-me sentir mais desligado e isolado do resto do mundo.	<b>.55</b>	.24	-.02	-.19
BP	5. Tento ser afectuoso comigo próprio quando estou a sofrer emocionalmente.	-.17	-.10	.26	<b>.74</b>
SI	6. Quando fracasso nalguma coisa importante para mim, deixo-me consumir pelos meus sentimentos de incompetência.	<b>.54</b>	.14	-.01	-.27
HP	7. Quando me sinto completamente “em baixo”, recordo a mim próprio que há muitas outras pessoas no mundo que se sentem como eu.	.00	-.01	<b>.64</b>	.14
JP	8. Quando passo por fases muito difíceis, tendo a ser duro comigo próprio.	.37	<b>.48</b>	.04	-.31
M	9. Quando algo me perturba, tento manter o meu equilíbrio emocional.	<b>-.58</b>	-.19	.41	.20
HP	10. Quando, de alguma forma, me sinto incapaz, tento lembrar-me de que a maior parte das pessoas também tem sentimentos de incapacidade.	.02	-.06	<b>.74</b>	.05
JP	11. Sou intolerante e impaciente em relação aos aspectos de que não gosto na minha personalidade.	.30	<b>.56</b>	-.11	-.13
BP	12. Quando estou a passar por um período muito difícil, dou a mim próprio os cuidados e a ternura de que necessito.	-.12	-.10	.25	<b>.68</b>
I	13. Quando me sinto “em baixo”, tenho tendência a pensar que os outros são, provavelmente, mais felizes do que eu.	<b>.61</b>	.12	-.15	-.04
M	14. Quando alguma coisa dolorosa me acontece, tento manter uma perspectiva equilibrada da situação.	<b>-.67</b>	-.24	.39	.11
HP	15. Tento olhar para os meus defeitos como parte da condição humana.	<b>-.42</b>	<b>-.45</b>	<b>.46</b>	.06
JP	16. Quando noto aspectos de mim próprio dos quais não gosto, sou duro comigo mesmo.	.33	<b>.62</b>	-.01	-.23
M	17. Quando falho nalguma coisa importante para mim, tento não exagerar as proporções desse fracasso.	-.31	-.18	.13	.08
I	18. Quando estou em dificuldades, tenho tendência a sentir que para as outras pessoas as coisas são mais fáceis.	<b>.61</b>	.01	.05	-.13
BP	19. Sou bondoso comigo próprio quando estou a sofrer.	-.24	-.14	.27	<b>.72</b>
SI	20. Quando alguma coisa me perturba, deixo-me arrastar pelas minhas emoções.	<b>.53</b>	.25	.02	-.18
JP	21. Tendo a ser frio para comigo próprio quando estou a sofrer.	.27	.17	.09	<b>-.44</b>
M	22. Quando me sinto “em baixo”, tento olhar para os meus sentimentos com curiosidade e abertura.	-.16	-.14	.39	.19
BP	23. Sou tolerante em relação aos meus defeitos e imperfeições.	-.10	<b>-.79</b>	.31	.01
SI	24. Quando alguma coisa dolorosa me acontece, tendo a exagerar o que aconteceu.	<b>.47</b>	.27	-.06	-.06
I	25. Quando falho em alguma coisa importante para mim, tendo a sentir-me sozinho no meu fracasso.	<b>.58</b>	.21	-.04	-.15
BP	26. Tento ser compreensivo e paciente em relação aos aspectos da minha personalidade de que não gosto.	-.16	<b>-.67</b>	.29	.16

Através dos dois métodos mais fiáveis para determinar o número de factores (Zwick & Velicer, 1986), o scree plot (Figura 2) e a análise paralela (com a ajuda do software RanEigen; Enzmann, 1997), verificou-se que estes apontavam para uma estrutura de quatro factores. Uma análise factorial alternativa foi assim realizada, extraíndo quatro factores, e proporcionou resultados muito mais claros do que a que foi efectuada com seis factores (Quadro 2; saturações acima de .40 realçadas).

O primeiro factor reuniu, com saturações acima de .45, todos os itens de I e SI, juntamente com os itens 9 e 14 da sub-escala de M, estes últimos com saturações negativas. O factor 2 reuniu todos os itens de JP (com quatro itens, com saturações acima de .50, referindo-se a aspectos da personalidade), excepto o item 21, e também os itens 23 e 26 da escala de BP (que também se referem a aspectos de personalidade), com saturações negativas. O factor 3 teve todos os quatro itens de HP<sup>1</sup> com as saturações mais elevadas (acima de .43), seguindo os itens de M de perto. Finalmente, o factor 4 teve os itens de BP referindo-se ao sofrimento, saturando elevadamente, com o item 21 da escala de JP (também se referindo ao sofrimento) saturando .44. Os itens 23 e 26 tiveram baixas saturações nesta variável.

### **Análise de Consistência Interna**

Procedeu-se então ao cálculo do coeficiente alfa de Cronbach com todos os itens da escala global, e os itens das sub-escalas desta, representativas dos quatro factores encontrados através da análise factorial exploratória, cuja saturação nesses factores foi acima de .40. Estes cálculos acabaram por confirmar este instrumento psicométrico, nesta sua estrutura factorial alternativa de quatro factores, como adequado (ver Quadro 3).

**Quadro 3.** *Alfas de Cronbach para a Escala Global e Sub-Escalas da EAC*

<b>Escala</b>	<b>Alfa</b>	<b>Itens a excluir</b>	<b>Novo alfa</b>
<b>Global</b>	.91	-	-
<b>1</b>	.85	-	-
<b>2</b>	.84	-	-
<b>3</b>	.71	-	-
<b>4</b>	.79	21	.85

O valor do alfa de Cronbach, quer para a escala global (Auto-Compaixão; AC), quer para as sub-escalas (representativas dos quatro factores encontrados através da análise factorial exploratória), situam-se em níveis adequados, sendo o valor mais baixo, a da sub-

escala 3, com .71. Apesar de o alfa da sub-escala 4, através da exclusão do item 21, ser melhorado, de .79 para .85, de qualquer das formas, decidiu-se pela sua manutenção, uma vez que o conteúdo do item se adequava à interpretação dada à escala e o ganho em termos do valor do alfa não seria grande.

Apesar de a investigação indicar que a escala original tem uma estrutura factorial apropriada, demonstrar validade concorrente, convergente e discriminativa, e precisão teste-reteste (Neff, 2003a), a tradução para Português (e respectiva aplicação a uma amostra Portuguesa) revelou, assim, uma estrutura factorial diferente.

Perante a nova estrutura factorial revelada por este estudo, na tradução do questionário original para Português, importa agora rotular essas mesmas sub-escalas, devido a estas serem diferentes das originais, excepto o factor 3. Este processo foi efectuado através da observação do conteúdo dos itens e a sua proveniência nas sub-escalas originais.

A sub-escala 1, de estrutura bipolar, parece representar a dimensão M vs SI, com os dois itens da primeira sub-escala que “sobreviveram” à análise factorial, e a totalidade dos da segunda. Para além disso, também inclui a totalidade dos itens de I. Verifica-se assim que, o “espírito” desta sub-escala agora identificada, tanto pela proveniência dos itens, como pelo conteúdo dos mesmos, se foca nas capacidades de regulação emocional do individuo, facto pelo qual a nomeamos de Auto-Regulação Emocional (ARE). A sub-escala 2, também de estrutura bipolar, tal como já referido aquando da análise factorial, aparenta representar a dimensão BP vs JP, mas, salvo o item 8 (que também é o item com a saturação mais baixa do conjunto), foca-se estritamente na atitude perante a personalidade. Sendo assim, e, de acordo com as formulações idênticas propostas por Rogers (1974) e Ellis (1962), nomeamos esta sub-escala de Auto-Aceitação (AAc). A sub-escala 3, unipolar, tal como indicado acima, é a excepção à necessidade de reconfiguração conceptual fomentada pela nova estrutura factorial, pois inclui todos os itens da sub-escala original HP. Sendo assim, mantemos esse mesmo nome, Humanidade Partilhada (HP). A sub-escala 4, bipolar, reúne os restantes três itens da sub-escala BP, mais o item 21 de JP. Mas, tal como enunciado aquando da análise factorial, estes referem-se ao sofrimento, mais concretamente ao seu apaziguamento. Faz então sentido nomear esta sub-escala de Auto-Apaziguamento (AAp).

Como se pode ver pelo Quadro 4, favoravelmente à validade da estrutura factorial proposta, de 4 factores, encontram-se também as correlações de magnitude apropriada entre as sub-escalas (entre .37 e .57). E, identicamente, destas com a medida global da escala (entre .73 e .80), encontrando-se isso de acordo com um modelo teórico de um constructo global constituído por diversos aspectos.

**Quadro 4.** *Correlações intra-escala e inter-sub-escalas da EAC*

	<b>AC</b>	<b>ARE</b>	<b>AAc</b>	<b>HP</b>
<b>AC</b>	–			
<b>ARE</b>	.89*	–		
<b>AAc</b>	.79*	.57*	–	
<b>HP</b>	.65*	.43*	.40*	–
<b>AAp</b>	.68*	.48*	.42*	.37*

*Nota.* \*  $p \leq .01$ .

*Escala de Hetero-Compaixão (EHC).* Este questionário foi construído através da adaptação da EAC à atitude compassiva perante os outros, ao invés do próprio, como a original. Não pareceria muito apropriado nomeá-la simplesmente “escala de compaixão”, uma vez que esta não foi construída de raiz, mas sim através de complementaridade análoga com a escala atrás referida. De facto, os itens foram construídos, pegando no item correspondente da EAC, e transformando-o, através da sua transposição para a atitude para com os outros. As sub-escalas foram assim respectivamente renomeadas, onde necessário retirando a referência ao próprio, substituindo-a pela referência aos outros, ou seja, Bondade-pelo-Próprio, passa Bondade-pelos-Outros, e Julgamento-do-Próprio passa a Julgamento-dos-Outros. A estrutura básica da escala análoga foi mantida, inclusive o número de itens (escala global e sub-escalas): Bondade-pelos-Outros (BO), cinco itens (e.g. “Tento ser afectuoso com os outros quando estão a sofrer emocionalmente.”); Julgamento-dos-Outros (JO), cinco itens (e.g. “Sou muito severo e crítico com os defeitos e imperfeições dos outros.”); Humanidade Partilhada<sub>2</sub> (HP<sub>2</sub> – é incluído o sufixo <sub>2</sub> a esta sub-escala para diferenciá-la da sua análoga na EAC), quatro itens (e.g. “Tento olhar para os defeitos dos outros como parte da condição humana”), Isolamento (I), quatro itens (e.g. “Quando sei de alguém que se sente “em baixo”, tenho tendência a pensar que algo nela atraiu aquela situação”), *Mindfulness* (M), quatro itens (e.g. “Quando os outros falham nalguma coisa importante para eles, tento não exagerar as proporções desse fracasso”); e Sobre-Identificação (SI), quatro itens (e.g. “Quando estou com alguém que está muito perturbado com alguma coisa, deixo-me envolver pelo seu desespero”). Estas sub-escalas reúnem-se de maneira semelhante ao que acontece na EAC, formando pólos opostos de dimensões relativas aos aspectos definidos pelo constructo teórico análogo de Hetero-Compaixão: Bondade-pelos-Outros, BO vs JO; Humanidade Partilhada<sub>2</sub>, HP<sub>2</sub> vs I; e *Mindfulness*, M vs SI. As respostas foram dadas numa escala idêntica à EAC. A

sua cotação também se procede na mesma forma à escala atrás referida. A versão Portuguesa deste questionário foi desenvolvida por João Moreira (Universidade de Lisboa) e Adelaide Claudino (Universidade de Évora), e utilizada pela primeira vez neste estudo.

### **Análise da Estrutura Factorial**

Procedendo a uma análise factorial exploratória, e mediante a recomendação do número de factores sugerida pelos dois métodos utilizados para a escala análoga original (*scree plot* – ver Figura 3 – e análise paralela), encontramos uma estrutura factorial de três factores (Quadro 5), ou seja diferente da original, e inclusivé, da estrutura factorial alternativa que identificámos acima para esta, na sua tradução para Português.

O factor 1, de estrutura bipolar, reúne as dimensões BO vs JO e M vs SI, sendo que a polaridade positiva se encontra significativamente mais representada (proporção de quatro para um). De notar que os itens da sub-escala BO referem-se meramente à atitude perante o sofrimento dos outros, e não aos aspectos da sua personalidade (tal como a diferenciação encontrada na escala análoga de Auto-Compaixão). O factor 2, também de estrutura bipolar, é representado pela dimensão BO vs JO, mas desta vez, os itens referem-se à atitude perante a personalidade dos outros. Inclui também um item (15) da sub-escala HP<sub>2</sub>, mas satura significante menos que os restantes (-.44); no entanto há que referir que o conteúdo do item também se refere a aspectos da personalidade. Quanto ao factor 3, é constituída meramente por dois itens de HP<sub>2</sub> (7 e 10).

### **Análise da Consistência Interna**

Procedendo ao cálculo do coeficiente alfa de Cronbach, com todos os itens da escala global, e os itens das sub-escalas desta, representativas dos três factores encontrados através da análise factorial exploratória, cuja saturação nesses mesmos factores foi acima de .40, confirma-se a adequabilidade da estrutura factorial acima identificada para este instrumento psicométrico (ver Quadro 6).

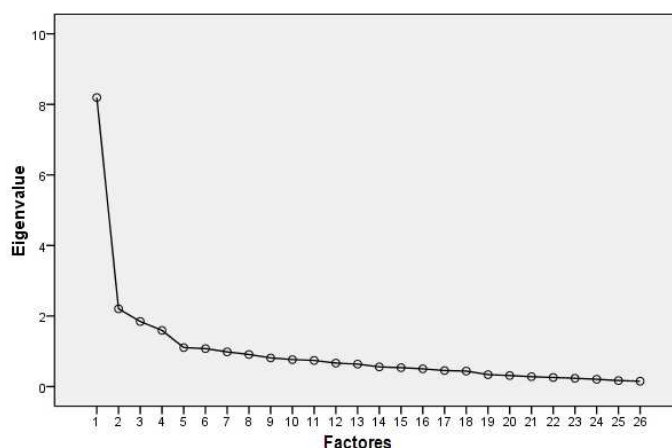
Quer para a escala global (Hetero-Compaixão; HC), quer para as sub-escalas produzidas pela análise factorial exploratória, os valores do coeficiente alfa de Cronbach situam-se em níveis adequados, todos eles acima de .78.

### Quadro 5.

#### *Itens e Saturações na Análise Factorial Exploratória da EHC (3 factores)*

Esc.	Item	1	2	3
JO	1. Sou muito severo e crítico com os defeitos e imperfeições dos outros.	-.17	<b>.62</b>	.08
SI	2. Quando estou com alguém que se sente "em baixo", tendo a fixar-me apenas nos aspectos negativos da situação dessa pessoa.	<b>-.64</b>	.14	.06
HP	3. Quando vejo alguém a quem as coisas correm mal, encaro as dificuldades dela como uma coisa natural que acontece a toda a gente.	.11	-.26	.13
I	4. Quando penso nos defeitos de alguém, isso faz-me sentir mais desligado e distante dessa pessoa.	-.27	.33	.05
BO	5. Tento ser afectuoso com os outros quando estão a sofrer emocionalmente.	<b>.65</b>	.14	.25
SI	6. Quando os outros fracassam nalguma coisa importante para eles, não vejo neles senão a sua incompetência.	-.37	.30	.14
HP	7. Quando sinto que os outros estão completamente "em baixo", recordo a mim próprio que também por vezes me sinto assim.	-.12	.05	<b>.75</b>
JO	8. Quando os outros passam por fases muito difíceis, tendo a ser duro com eles	<b>-.58</b>	.19	.09
M	9. Quando estou com alguém que está muito perturbado com algo, procuro que, juntos, mantenhamos uma perspectiva emocionalmente equilibrada.	<b>.57</b>	-.21	.19
HP	10. Quando vejo alguém que, de alguma forma, me parece incapaz, tento lembrar-me de que também eu, por vezes, tenho sentimentos de incapacidade.	.12	-.08	<b>.74</b>
JO	11. Sou intolerante e impaciente em relação aos aspectos de que não gosto na personalidade dos outros.	-.13	<b>.75</b>	-.03
BO	12. Quando estou com alguém que está a passar por um período muito difícil, tento dar-lhe os cuidados e a ternura de que necessita.	<b>.69</b>	-.03	.37
I	13. Quando sei de alguém que se sente "em baixo", tenho tendência a pensar que algo nela atraiu aquela situação.	-.30	-.04	.19
M	14. Quando alguma coisa dolorosa acontece a alguém, tento transmitir à pessoa uma perspectiva equilibrada da situação.	<b>.48</b>	-.27	.12
HP	15. Tento olhar para os defeitos dos outros como parte da condição humana.	.20	<b>-.44</b>	.15
JO	16. Quando noto aspectos nos outros dos quais não gosto, sou duro para com eles.	-.23	<b>.64</b>	-.06
M	17. Quando os outros falham nalguma coisa importante para eles, tento não exagerar as proporções desse fracasso.	<b>.40</b>	-.15	.01
I	18. Quando vejo alguém em dificuldades, tenho tendência a pensar que para qualquer outra pessoa as coisas seriam mais fáceis.	-.24	.12	.02
BO	19. Sou bondoso para com os outros quando estão a sofrer.	<b>.60</b>	-.18	.25
SI	20. Quando estou com alguém que está muito perturbado com alguma coisa, deixo-me envolver pelo seu desespero.	.00	.28	.27
JO	21. Tendo a ser frio para com os outros quando estão a sofrer.	<b>-.40</b>	.12	-.04
M	22. Quando estou com alguém que se sente "em baixo", tento compreender melhor os seus sentimentos.	.18	-.13	.34
BO	23. Sou tolerante em relação aos defeitos e imperfeições dos outros.	.25	<b>-.80</b>	.19
SI	24. Quando sei de alguma coisa dolorosa que aconteceu a alguém, tendo a reagir de forma exagerada	-.01	.32	.07
I	25. Quando sei de alguma pessoa que falhou em alguma coisa importante para ela, tendo a vê-la como isolada no seu fracasso.	-.28	.23	.16
BO	26. Tento ser compreensivo e paciente em relação aos aspectos de que não gosto na personalidade dos outros.	.06	<b>-.72</b>	.06



**Figura 3.** *Gráfico dos valores próprios da EHC*

Leves melhoramentos podem ser obtidos através da exclusão de alguns itens: Na escala global, os itens 7, 13, e 20 (.82 para .85); na escala 1, o item 17 (.80 para .82); e na escala 2, o item 15 (.84 para .85). Apesar de se ter decidido manter todos estes itens, alguns reparos são necessários fazer acerca dos itens 7, 13 e 20, pois apesar de individualmente cada um deles apenas faz aumentar o alfa em .01 na escala global de Auto-Compaixão, possuem correlações item-total corrigidas muito baixas (.03, .09, e .13, respectivamente), indicando que poderão de ter de ser repensados em aplicações futuras da escala (para além disso, só o item 7 é que satura em qualquer factor).

#### Quadro 6.

*Alfas de Cronbach para a Escala Global e Sub-Escalas da EHC*

Escala	Alfa	Itens a excluir	Novo alfa
<b>Global</b>	.82	7, 13, 20	.85
<b>1</b>	.80	17	.82
<b>2</b>	.84	15	.85
<b>3</b>	.78	-	-

Tal como o fizemos com a sua escala análoga de Auto-Compaixão, partiremos agora para a rotulagem conceptual das sub-escalas encontradas através da identificação da estrutura factorial subjacente.

A sub-escala 1, de estrutura bipolar, continua a representar a dimensão BO vs JO, na sua vertente direccionada para o sofrimento, e a dimensão M vs SI. Analisando, tanto o conteúdo, como a proveniência dos itens, verificamos que a temática essencial trata de

proporcionar ao outro um apaziguamento do seu sofrimento, através de o ajudar a regular as suas emoções, com uma atitude bondosa. Sendo assim, decidiu-se nomear esta escala Hetero-Regulação Emocional Bondosa (HREB).

A sub-escala 2, também de estrutura bipolar, que, para além de representar a dimensão BO vs JO, na sua vertente de atitude de tolerância/intolerância perante aspectos da personalidade, inclui também o item 15 de HP cujo conteúdo também se refere a uma atitude de tolerância perante as características de personalidade do outro. O nome escolhido foi, mais uma vez na linha de Rogers e Ellis, Hetero-Aceitação (HA)

Quanto à sub-escala 3, ao ser representada apenas por dois itens de HP<sub>2</sub>, não restam dúvidas quanto ao seu nome, mantendo-se Humanidade Partilhada<sub>2</sub> (HP<sub>2</sub>).

As correlações, quer entre as sub-escalas da EHC, quer entre a escala global e as suas sub-escalas, têm magnitude adequada (ver Quadro 7), o que vai de encontro à estrutura conceptual do constructo da Hetero-Compaixão, tal como definido analogamente ao da Auto-Compaixão, favorecendo assim a validade da estrutura factorial encontrada. No entanto, como se pode ver pelo Quadro 7, a sub-escala 3 apresenta correlações muito baixas com as suas congéneres. De qualquer das formas, tal aparenta não pôr em causa a estrutura factorial encontrada, pois apresenta uma correlação de magnitude apropriada com a escala global, passando-se o mesmo com as restantes escalas entre si e com a escala global.

**Quadro 7.**

*Correlações intra-escala e inter-sub-escalas da EHC*

	<i>HC</i>	<i>HREB</i>	<i>HA</i>
<i>HC</i>			
<i>HREB</i>	.58**		
<i>HA</i>	.66**	.39**	
<i>HP<sup>2</sup></i>	.76**	.15*	.08

*Nota.* \*  $p \leq .05$ . \*\*  $p \leq .01$

*Experiências em Relações Próximas (ERP)*. Este questionário trata-se da tradução Portuguesa realizada por Moreira, Lind, Santos, Moreira, Gomes, Justo, Oliveira, Filipe e Faustino (2006) do “*Experiencies in Close Relationships*” (Brennan, et al., 1998). Pretende avaliar as duas dimensões básicas das diferenças individuais no estilo de vinculação dos adultos através das suas escalas: A Evitação e a Preocupação. A análise factorial da tradução Portuguesa confirmou esta mesma estrutura factorial (Moreira, et al., 2006).

O ERP integra 36 itens, mas, neste estudo, devido à sua recolha ter sido integrada num outro projecto de investigação, que implicava a sua divisão a meio entre dois grupos heterógeneos de sujeitos, apenas se aplicaram individualmente 18 itens. O elevado grau de precisão do instrumento encontrada na amostra de validação (coeficiente alfa de Cronbach de .93 para a escala de Evitação e de .87 para a escala de Preocupação; Moreira, et al., 2006) e o número substancial de itens, permite arriscar um uso de apenas metade, sem colocar excessivamente em causa a sua precisão. Uma vez que a escala total é constituída alternadamente por itens referentes a cada uma das escalas (itens pares – Evitação / itens ímpares – Preocupação), a divisão foi efectuada segundo o critério de atribuir, também alternadamente, a cada uma das metades, uma dessas diades sequenciais de itens Evitação-Preocupação. Sendo assim, a escala Evitação é constituída por nove itens (e.g. “Quero tornar-me próximo/a do meu parceiro/a mas estou sempre a afastar-me.”), e a escala Preocupação pelo mesmo número de itens (e.g. “Se não consigo que o meu parceiro/a mostre interesse por mim, fico perturbado/a ou zangado/a.”). Os itens são respondidos segundo uma escala de sete níveis, desde o “Discordo fortemente” ao “Concordo fortemente”.

O calculo dos coeficientes do alfa de Cronbach confirmaram-nos que as precisões das escala se mantinham minimamente adequadas, neste seu formato reduzido. Apesar de, como seria de esperar, terem baixado comparativamente à forma completa, a Evitação de .93 para .78, e a Preocupação de .87 para .69, tal não invalida este instrumento como adequado psicometricamente para este estudo.

## RESULTADOS

Começamos por verificar se existia alguma diferença entre sexos nas várias escalas, utilizando um teste estatístico de comparação entre médias (t-Student), que revelou que as mulheres ( $M = 3.53$ ) têm um valor significativamente mais elevado que os homens ( $M = 2.57$ ), na sub-escala Humanidade Partilhada da Hetero-Compaixão,  $t(128) = 3.27, p \leq .01$ .

Apresentamos no Quadro 8 as médias e desvios padrões obtidos para todas as escalas (e sub-escalas).

**Quadro 8.** Médias e Desvio-Padrões das Escalas e Sub-Escalas

Escalas e Sub-Escalas	Média	Desvio-Padrão
<i>Auto-Compaixão</i>	3.16	0.63
ARE	3.24	0.79
AAc	2.98	0.84
HP	3.25	0.86
AAp	3.12	0.84
<i>Hetero-Compaixão</i>	4.07	0.40
HREB	4.49	0.46
HA	3.78	0.78
HP	3.43	1.08
<i>Evitação</i>	2.29	0.79
<i>Preocupação</i>	4.10	0.74

Verificámos também que não existe qualquer resultado significativo a nível de correlação com a idade.

### Relação entre Auto e Hetero-Compaixão

Apresentamos em baixo no Quadro 9 as correlações entre as Escalas de Auto-Compaixão e Hetero-Compaixão. De acordo com a nossa hipótese, encontramos uma correlação positiva (moderada) entre a Auto-Compaixão e a Hetero-Compaixão ( $.26, p \leq .05$ ), indicando que têm alguma coisa em comum, mas que no entanto são relativamente independentes. O mesmo se pode dizer de cada uma destas escalas com as sub-escalas da sua análoga. Há que fazer a ressalva, no entanto, a que a correlação entre AC e HREB não é significativa (HREB não apresenta mesmo quaisquer correlações significativas), nem com

HP<sub>2</sub>. Aliás, esta última sub-escala, HP<sub>2</sub>, apresenta até uma correlação negativa com uma sub-escala da EAC, a ARE ( $-.23, p \leq .01$ ). Curiosamente, correlaciona-se positivamente com a sua análoga, HP ( $.28, p \leq .01$ ). Esta última, no entanto, correlaciona-se positivamente, de uma forma moderada, com HC e suas sub-escalas, excepto com HREB, cuja correlação não é significativa. A sub-escala HA (tal como a escala global HC) demonstra um comportamento muito consistente, apresentando correlações positivas moderadas quer com a escala AC ( $.33, p \leq .01$ ), quer com todas as sub-escalas desta.

**Quadro 9.**

Correlações entre as Escalas e Sub-Escalas EAC e EHC

Esc.	AC	ARE	AAc	HP	AAp
<b>HC</b>	.26*	.23*	.16*	.25*	.16*
<b>HREB</b>	.10	.08	.10	.11	.07
<b>HA</b>	.33**	.30**	.22**	.23*	.20*
<b>HP<sub>2</sub></b>	-.08	-.23**	-.11	.28**	-.01

Nota. \*  $p \leq .05$ . \*\*  $p \leq .01$

### **Relação entre Auto/Hetero-Compaixão e Preocupação/Evituação**

Olhando agora para o Quadro 10, que apresenta as correlações entre as escalas acima analisadas e a ERP, verificamos que, de acordo com as nossas hipóteses, a Auto-Compaixão apresenta uma correlação negativa com a Preocupação – modelo dinâmico do eu – ( $-.35, p \leq .01$ ) e a Hetero-Compaixão uma correlação negativa com a Evituação – modelo dinâmico do outro – ( $-.16, p \leq .05$ ). Há que fazer a referência aqui ao facto da AC também se correlacionar negativamente com a Evituação ( $-.19, p \leq .05$ ), o que poderá implicar uma variável subjacente comum envolvida, no entanto esta correlação é mais fraca do que correlação HC-E (o mesmo se passando relativamente com a comparação entre as correlações AC-P e AC-E, nem chegando esta última a ser significativa). Reforçando as nossas hipóteses, também verificamos que as sub-escalas ARE e Ac da Auto-Compaixão se correlacionam negativamente (de uma forma moderada) com a Preocupação ( $-.38, p \leq .01$ , e  $-.28, p \leq .01$ , respectivamente) – superiores às correlações estabelecidas com a Evituação ( $-.19, p \leq .05$ , e  $-.20, p \leq .01$ , respectivamente), e a sub-escala HREB da Hetero-Compaixão, idem com a Evituação ( $-.31, p \leq .01$ ) –. De notar também que, curiosamente a sub-escala HP<sub>2</sub> da Hetero-Compaixão, é a única que apresenta correlações positivas (apesar de fracas) com as escalas Evituação e Preocupação do ERP (.19 e .18, respectivamente, ambas  $p \leq .05$ ).

**Quadro 10.** Correlações entre EAC/EHC e ERP

<b>Esc.</b>	<b>AC</b>	<b>ARE</b>	<b>AAc</b>	<b>HP<sup>1</sup></b>	<b>AAp</b>	<b>HC</b>	<b>HREB</b>	<b>HA</b>	<b>HP<sup>2</sup></b>
<b><i>E</i></b>	-.19*	-.20**	-.13	-.05	-.16*	-.16*	-.31**	-.02	.19*
<b><i>P</i></b>	-.35**	-.38**	-.28**	-.12	-.20*	-.11	-.05	-.16*	.18*

*Nota.* \*  $p \leq .05$ ; \*\*  $p \leq .01$

## DISCUSSÃO

Como pudemos verificar pelos resultados obtidos nesta nossa investigação, a preocupação e consequente negatividade do modelo dinâmico do eu, revelou ser um factor prejudicial ao grau em que o individuo é compassivo para consigo próprio. Para além disto, este tipo de compaixão auto-dirigida está mais fortemente relacionada com o modelo dinâmico do eu, do que com o modelo dinâmico do outro. A evitação e consequente negatividade do modelo do outro, demonstra ser uma debilidade no que diz respeito ao nível de compaixão que se é capaz de se dirigir aos outros. Em adição a isso, verificou-se que este tipo de atitudes e comportamentos dirigidos aos outros, estão mais ligados ao modelo dinâmico do outro. Estes resultados confirmam assim inteiramente o padrão de relações que tínhamos postulado para este nosso estudo.

Outras subtilidades, ao nível das sub-escalas dos questionários de compaixão e auto-compaixão aplicados, são também interessantes de analisar. A auto-aceitação e a auto-regulação emocional, ao se encontrarem associadas negativamente à preocupação / negatividade do modelo do eu, vão de encontro ao que se tem encontrado anteriormente na literatura (e.g. para a auto-aceitação; Griffin & Bartholomew, 1994b; Mikulincer, 1995; e.g. para a auto-regulação emocional; Mikulincer & Florian, 1998). Constata-se assim que os indivíduos com um maior nível de preocupação possuem maiores debilidades nas suas capacidades de se regularem emocionalmente de uma forma autónoma, o que condiz com as suas características de maior dependência de figuras externas que lhes permitam, através do seu apoio, apaziguar os seus estados emocionais aversivos. No que toca a auto-aceitação, é assim notória a atitude negativa que indivíduos com um grau de preocupação elevada têm para com eles próprios, justificada muitas vezes por uma necessidade de manter uma imagem positiva dos outros quando estes se comportam de uma forma negativa, atribuindo antes a si próprios a culpa da situação ocorrido, de forma a manterem a esperança na benvolência de uma figura externa para efeitos de auto-regulação (o que é congruente com a associação positiva bastante elevada quem encontrámos nestas duas sub-escalas).

O facto de a hetero-regulação emocional bondosa associar-se negativamente com a evitação é enquadrada adequadamente no padrão de funcionamento destas pessoas, uma vez que, devido à sua utilização de estratégias desactivadoras do sistema de vinculação, tal fomenta falta de preocupação pelas necessidades e aflições dos outros e maximiza a sua distância destes (Mikulincer, Gillath, et al., 2003). Para além disso, estas estratégias, de cariz

defensivo, leva estes indivíduos a excluir pensamentos de vulnerabilidade e deficiência da sua consciência. Facto este, contando com o seu típico processamento de informação (que fá-los divergir a atenção de informação relacionada com a vinculação), e, tendo em linha de conta a possível existência de mecanismos de identificação projectiva (material cognitivo-emocional indesejado é inicialmente é projectado nos outros; Mikulincer & Horesh, 1999), leva-os a também a ignorar (no caso da divergência atencional) e a evitar (no caso da identificação projectiva) a consciência destes estados nas outras pessoas (tal iria obrigá-los também a encarar estas pessoas de uma forma mais positiva, o que criaria uma dissonância cognitiva com as suas crenças enraizadas acerca dos outros). Estes processos psicológicos, combinados quer com as suas próprias crenças acerca da futilidade e indejabilidade de se necessitar de apoio nestas condições (pois este nunca viria), quer com a não aprovação destas necessidades e fraquezas, nem desejarem não se envolver com pessoas que as expressam de uma forma assim tão visível (Mikulincer & Shaver, 2007), inviabilizam assim qualquer acto que promova a regulação de emocionalidade negativa no outro.

O facto de se ter encontrado uma associação negativa entre preocupação e auto-compaixão (como previsto), é também interessante do ponto de vista teórico, pois em estudos anteriores (Stober, 2003), verificou-se que esta dimensão relacionava-se positivamente com a pena de si próprio (*self-pity*, ou o sentir pena de si próprio, devido ao sofrimento e ao desespero). Estes dados empíricos, contribuem assim, para a corroboração da diferença conceptualmente explicada na nossa introdução, entre a compaixão e a pena, mesmo que neste caso a referência seja a própria pessoa, e não os outros.

Há que ressaltar no entanto, que apesar com uma magnitude inferior à preocupação / negatividade do modelo do eu, também a evitação / negatividade do modelo do outro se associou negativamente à auto-compaixão. Este facto pode ser mais facilmente interpretável se também tivermos em conta, que também em magnitudes inferiores à preocupação, a auto-regulação emocional e o auto-apaziguamento, se relacionaram negativamente com a evitação. Investigações têm demonstrado que, pessoas evitantes, ao serem sujeitas a uma carga cognitiva ou emocional elevada, as suas defesas quebram (Mikulincer, Birnbau, Woddis, & Nachmias, 2000; Pereg & Mikulincer, 2004). Estas pessoas, aparentam assim, apesar de terem um modelo explícito do eu geralmente revestido de positividade, implicitamente este inclui alguma negatividade (Collins, et al., 2004). Em conjunto com os resultados obtidos para a preocupação, tal leva-nos a concluir que, uma vinculação segura é essencial para se conseguir ser adequadamente auto-compassivo.



O facto da sub-escala de humanidade partilhada relativa à compaixão ter revelado associar-se positivamente, quer com a preocupação, quer com a evitação, é à primeira vista algo perplexo, tendo-se assumido à partida que a humanização das dificuldades e sofrimentos dos outros é uma das bases para o surgimento da compaixão. No entanto, ao verificar-se que esta sub-escala se relaciona negativamente a auto-regulação emocional, mas por outro lado, positivamente com a compaixão, presume-se assim que, ao contextualizar-se o sofrimento dos outros como algo comum a todos os seres humanos, tal também recorda aos indivíduos o seu sofrimento, activando-lhes o seu *personal distress* (uma vez que possuem baixa auto-regulação emocional), que se torna assim uma motivação para ajudar os outros, de modo a reduzi-lo. Não será assim uma compaixão verdadeiramente genuína (prestação de cuidados incondicional). Ao relacionar-se tanto com uma preocupação elevada, quer com uma evitação elevada, esta característica de comportamento parece assim ser mais típica de pessoas com uma mistura destas elevações, a que Bartholomew (1990; Bartholomew & Horowitz, 1991) deu o nome de evitantes-receosas. Estes resultados poderão também ser um artifício dos itens incluídos nesta sub-escala, que após análise factorial, apenas ficou a conter dois itens, referindo-se ambos directamente à recordação que o sofrimento e fraquezas dos outros causa acerca destes mesmos fenómenos em si próprio.

Uma adicional contribuição teórica que pode ser feita através deste estudo, trazer alguma luz acerca da sistemática associação que se tem encontrado entre as atitudes para com os outros e para com o próprio, ao demonstrar a existência de variáveis subjacentes que determinam a atitude (e comportamento) de compaixão, quer para consigo próprio, quer para com os outros. Nesse sentido, junta-se assim às evidências encontradas por Epstein e Feist (1988), que verificaram que essa associação era moderada pelo grau de identificação que uma pessoa tem perante a outra.

### **Limitações deste Estudo**

Uma das limitações deste estudo reside no facto de não se ter utilizado uma escala de compaixão construída de raiz para esse efeito. Ao ter sido construída através da transposição para o outro, dos itens que constituíam uma escala de auto-compaixão, tal pode ter levado à não adequabilidade de muitos destes, como se pôde verificar pela inclusão de menos itens (e exclusão de muitos) nas sub-escalas, do que seria de esperar. Como já referido atrás, esta até poderá ser a explicação para associação positiva encontrada entre a sub-escala humanidade partilhada desta escala, com a preocupação e evitação, uma vez que apenas metade dos itens

foram mantidos, após a análise factorial. A esta se acresce as limitações associadas aos estudos correlacionais (que impossibilita por exemplo verificar-se a existência de variáveis moderadoras), e à utilização de estudantes universitários em investigações (que limita de alguma forma a generalização das conclusões para uma população mais genérica).

### **Conclusões Gerais e Implicações para a Clínica e para a Psicoterapia**

Uma vinculação segura trata-se assim de uma base essencial para se conseguir nutrir adequadamente compaixão, quer pelos outros, quer por si próprio. E se uma vinculação segura depende dos cuidados compassivos dos cuidadores primários do indivíduo durante o seu desenvolvimento, é fácil verificar a ligação entre estas duas atitudes e comportamentos estudadas. Ora isto é consonante com as afirmações de Rogers (Rogers, 1974), de que quando as necessidades de aceitação incondicional positiva de uma criança são postas em causa, a criança desenvolve uma falta de auto-aceitação positiva, levando, por sua vez, a uma falta de aceitação dos outros. Para além disso, este autor afirma que um dos factores essenciais para fomentar a auto-aceitação incondicional nos indivíduos é providenciar-lhe aceitação incondicional, e, à medida que as pessoas avançam no sentido da auto-aceitação incondicional das suas experiências, também se movem perante a aceitação incondicional dos outros. Torna-se assim essencial, que, por motivos de saúde mental, quer pelas suas consequências ao nível do comportamento prosocial, a auto-compaixão seja um foco principal de intervenção nos processos psicoterapêuticos.

De facto, existem evidências acerca das consequências negativas de uma falta de auto-compaixão para a saúde mental, tal como verificamos na nossa revisão de literatura sobre a temática (Neff, 2003b; Neff, Rude, et al., 2007), e da vantagem em promover esta (Adams & Leary, 2007; Neff, Kirkpatrick, et al., 2007). Nos últimos anos têm surgido algumas terapias que directamente buscam a fomentação dessa característica positiva nos indivíduos, como o *Compassionate Mind Training* (Gilbert, 2009; Gilbert & Procter, 2006). No entanto, outras terapias existentes, apesar de forma indirecta também a fomentam (e.g. Terapia Gestalt, como foi verificado por Neff, Kirkpatrick, et al., 2007), ao focarem-se por exemplo na auto-aceitação ou na auto-regulação emocional.

## BIBLIOGRAFIA

- Adams, C. E., & Leary, M. R. (2007). Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*, 1120-1144.
- Ainsworth, M. D., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: Assessed in the Strange Situation and at home*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Andersen, S. M., & Chen, S. (2002). The relational self: An interpersonal social-cognitive theory. *Psychological Review, 109*, 619-645.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 125-143.
- Barad, J. (2007). The understanding and experience of compassion: Aquinas and the Dalai Lama. *Buddhist-Christian Studies, 27*, 11-29.
- Bargh, J. A., & Williams, L. E. (2007). The nonconscious regulation of emotion. In J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 429-445). New York: Guilford Press.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships, 7*, 147-178.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*, 226-244.
- Bartholomew, K., & Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment: Do they converge? In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 25-45). New York: Guilford Press.
- Batson, C. D., Duncan, B. D., Ackerman, P., Buckley, T., & Birch, K. (1981). Is empathic emotion a source of altruistic motivation? *Journal of Personality and Social Psychology, 40*, 290-302.
- Batson, C. D., Fultz, J., & Shoenrade, P. A. (1987). Distress and empathy: Two qualitatively distinct vicarious emotions with different motivational consequences. *Journal of Personality, 55*, 19-49.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest, 4*, 1-44.

- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*, 230-241.
- Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment and loss* (2nd ed.). New York: Basic Books. (Obra original publicada em 1969).
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinical implications of attachment theory*. London: Routledge.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult romantic attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). New York: Guilford Press.
- Brewer, M. B. (1999). The psychology of prejudice: Ingroup love or outgroup hate? *Journal of Personality and Social Psychology, 55*, 759-775.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 822-848.
- Brumbaugh, C. C., & Fraley, R. C. (2006). Transference and attachment: How do attachment patterns get carried forward from one relationship to the next? *Personality and Social Psychology Bulletin, 32*, 552-560.
- Carver, C. S., & White, T. L. (1994). Behavioral inhibition, behavioral activation, and affective responses to impending reward and punishment: The BIS/BAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*, 319-333.
- Collins, N. L., Guichard, A. C., Ford, M. B., & Feeney, B. C. (2004). Working models of attachment: New developments and emerging themes. In W. S. Rholes & J. A. Simpson (Eds.), *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications* (pp. 196-239). New York: Guilford Press.
- Dalai Lama. (2001a). *Ethics for the new millenium*. New York: Berkley Publishing Group.
- Dalai Lama. (2001b). *An open heart: Practicing compassion in everyday life*. New York: Little, Brown and Company.
- Dalai Lama & Cutler, H. (1998). *The art of happiness*. New York: Riverhead Books.

- Davidson, R. J., & Harrington, A. (Eds.). (2002). *Visions of compassion: Western scientists and Tibetan Buddhists examine human nature*. Oxford: University Press.
- Decety, J., & Moriguchi, Y. (2007). The empathic brain and its dysfunction in psychiatric populations: Implications for intervention across different clinical conditions. *BioPsychoSocial Medicine*, 1, 22-65.
- Dijker, A. J. (2001). The influence of perceived suffering and vulnerability on the experience of pity. *European Journal of Social Psychology*, 31, 659-676.
- Dowd, T., & McCleery, A. (2007). Elements of Buddhism philosophy in cognitive psychotherapy. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 7, 67-79.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Miller, P. A., Fultz, J., Shell, R., Mathy, R. M., et al. (1989). Relation of sympathy and personal distress to prosocial behavior: A multimethod study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 55-66.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Murphy, B., Karbon, M., Maszk, P., Smith, M., et al. (1994). The relations of emotionality and regulation to dispositional and situational empathy-related responding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 776-797.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Secaucus, N.J: The Citadel Press.
- Enzmann, D. (1997). RanEigen: A program to determine the parallel analysis criterion for the number of principal components. *Applied Psychological Measurement*, 21, 232.
- Epstein, S., & Feist, G. J. (1988). Relation between self- and other-acceptance and its moderation by identification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 309-315.
- Fey, W. F. (1957). Correlates of certain subjective attitudes toward self and other. *Journal of Clinical Psychology*, 13, 44-49.
- Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: Psychotherapist's chronic lack of self-care. In *Session: Psychotherapy in Practice*, 58, 1433-1441.
- Fromm, E. (1956). *The art of loving*. New York: Harper.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9, 983-992.
- Gilbert, P. (1995). Biopsychosocial approaches and evolutionary theory as aids to integration in clinical psychology and psychotherapy. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 2, 135-156.
- Gilbert, P. (2005). Introduction and outline. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualizations, research and use in psychotherapy* (pp. 1-6). East Sussex: Routledge.

- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind: A new approach to life challenge's*. London: Constable.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2004). A pilot exploration of the use of compassionate images in a group of self-critical people. *Memory*, 12, 507-516.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 353-379.
- Gillath, O., Shaver, P. R., Mikulincer, M., Nitzberg, R. A., & van Ijzendoorn, M. H. (2005). Attachment, caregiving, and volunteering: Placing volunteerism in an attachment-theoretical framework. *Personal Relationships*, 12, 425-446.
- Goetz, J. (2009a). Annotated bibliography on compassion. Recuperado de Greater Good Science Center, University of California, Berkeley: [http://greatergood.berkeley.edu/research/research\\_compassion\\_goetz1.html](http://greatergood.berkeley.edu/research/research_compassion_goetz1.html).
- Goetz, J. (2009b). Buddhist conceptions of compassion: Annotated bibliography. Recuperado de Greater Good Science Center, University of California, Berkeley: [http://greatergood.berkeley.edu/research/research\\_compassion\\_goetz2.html](http://greatergood.berkeley.edu/research/research_compassion_goetz2.html).
- Goleman, D. (2005). *Emoções destrutivas e como dominá-las: Um diálogo científico com o Dalai Lama* (J. Cotter, Trad.). Lisboa: Temas e Debates. (Obra original publicada em 2003).
- Greenberg, L. S. (1983). Toward a task analysis of conflict resolution in Gestalt therapy. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 20, 190-201.
- Griffin, D. W., & Bartholomew, K. (1994a). The metaphysics of attachment: The case of adult attachment. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships: Attachment processes in adulthood* (Vol. 5, pp. 17-52). London: Jessica Kingsley.
- Griffin, D. W., & Bartholomew, K. (1994b). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 430-445.
- Hamilton, W. D. (1964). The genetical evolution of social behavior. I and II. *Journal of Theoretical Biology*, 7, 1-52.
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11.

- Hayes, S. C., & Gifford, E. V. (1997). The trouble with language: Experiential avoidance, rules, and the nature of verbal events. *Psychological Science*, 8, 170-173.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Higgins, E. T. (1998). Promotion and prevention: Regulatory focus as a motivational principle. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 30, pp. 1-46). New York: Academic Press.
- Jackson, R. (2004). Karuna (Compassion). In R. Buswell (Ed.), *Encyclopedia of Buddhism* (pp. 419-421). New York: Macmillan reference.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, Individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72, 1301-1334.
- Keathy, A. (2005). The Christian virtue of mercy: Aquina's transformation of Aristotelean pity. *The Heythrop Journal*, XLVI, 181-198.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887-904.
- Main, M. (1990). Cross-cultural studies of attachment organization: Recent studies, changing methodologies, and the concept of conditional strategies. *Human Development*, 33, 48-61.
- Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50, 66-104.
- Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G. (2008). Human abilities: Emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*, 59, 13.11-13.30.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings and implications. *Psychological Inquiry*, 15, 197-215.
- Mikulincer, M. (1995). Attachment style and the mental representation of the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 1203-1215.
- Mikulincer, M. (1998). Attachment working models and the sense of trust: An exploration of interaction goals and affect regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1209-1224.

- Mikulincer, M., Birnbau, G., Woddis, D., & Nachmias, O. (2000). Stress and accessibility of proximity-related thought: Exploring the normative and intraindividual components of attachment theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 509-523.
- Mikulincer, M., & Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 143-165). New York: Guilford Press.
- Mikulincer, M., Gillath, O., Halevy, V., Avihou, N., Avidan, S., & Eshkoli, N. (2001). Attachment theory and reactions to other's needs: Evidence that activation of the sense of attachment security promotes empathic responses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 1205-1224.
- Mikulincer, M., Gillath, O., Sapir-Lavid, Y., Yaakobi, F., Aria, K., Tal-Aloni, L., et al. (2003). Attachment theory and concern for other's welfare: Evidence that activation of the sense of secure base promotes endorsement of self-transcendence values. *Basic and Applied Social Psychology*, 25, 299-312.
- Mikulincer, M., Gillath, O., & Shaver, P. R. (2002). Activation of the attachment system in adulthood: Threat-related primes increase the accessibility of mental representations of attachment figures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 881-895.
- Mikulincer, M., & Horesh, N. (1999). Adult attachment style and the perception of others: The role of projective mechanisms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 1022-1034.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2001). Attachment theory and intergroup bias: Evidence that priming the secure base schema attenuates negative reactions to out-groups. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 97-115.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. In P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 53-152). New York: Academic Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2004). Security-based self-representations in adulthood: Contents and processes. In W. S. Rholes & J. A. Simpson (Eds.), *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications*. New York: Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.



- Mikulincer, M., Shaver, P. R., Gillath, O., & Nitzberg, R. A. (2005). Attachment, caregiving, and altruism: Boosting attachment security increases compassion and helping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 817-839.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27, 77-102.
- Moreira, J. M., Lind, W., Santos, M. J., Moreira, A. R., Gomes, M. J., Justo, J., et al. (2006). "Experiências em relações próximas", um questionário de avaliação das dimensões básicas dos estilos de vinculação nos adultos: Tradução e validação para a população portuguesa. *Laboratório de Psicologia*, 4, 3-27.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9, 27-37.
- Neff, K. D. (2008). Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept. In J. Bauer & H. A. Wayment (Eds.), *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego* (pp. 95-105). Washington DC: APA Books.
- Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejjitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 267-285.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- Patrul Rinponche. (1998). Words of my perfect teacher. Boston: Shambala Publications.

- Pereg, D., & Mikulincer, M. (2004). Attachment style and the regulation of negative affect: Exploring individual differences in mood congruency effects of memory and judgement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 67-80.
- Phillips, E. L. (1951). Attitudes toward self and others: A brief questionnaire report. *Journal of Consulting Psychology*, 15, 79-81. doi: DOI: 10.1037/h0054271
- Polivy, J., & Herman, C. P. (1985). Dieting and bingeing: A causal analysis. *American Psychologist*, 40, 193-201.
- Radey, M., & Figley, C. R. (2007). The social psychology of compassion. *Clinical Social Work Journal*, 35, 207-214.
- Rogers, C. R. (1974). *A terapia centrada no paciente* (M. Ferreira, Trad.). Lisboa: Moraes Editores. (Obra original publicada em 1951).
- Sabino, M. A. (2006). Falsos cognatos, falsos amigos ou cognatos enganosos? Desfazendo a confusão teórica através da prática. *Alfa, São Paulo*, 50, 251-263.
- Salovey, P., & Grewal, D. (2005). The science of emotional intelligence. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 281-285.
- Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373-386.
- Shapiro, S., & Schwartz, G. E. (2005). The role of intention in self-regulation: Toward intentional systemic mindfulness. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 253-273). San Diego, CA: Academic Press.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment and Human Development*, 4, 133-161.
- Smith, E., Murphy, J., & Coats, S. (1999). Attachment to groups: Theory and management. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 94-110.
- Stober, J. (2003). Self-pity: Exploring the links to personality, control beliefs, and anger. *Journal of Personality*, 71, 183-220.
- Stock, D. (1949). An investigation into the interrelations between the self concept and feelings directed toward other persons and groups. *Journal of Consulting Psychology*, 13, 176-180. doi: DOI: 10.1037/h0059697
- Vohs, K. D., & Heatherton, T. F. (2004). Ego threat elicits different social comparison processes among high and low self-esteem people: Implications for interpersonal perceptions. *Social Cognition*, 22, 168-191.
- Waters, H. S., Rodrigues, L. M., & Ridgeway, F. (1998). Cognitive underpinings of narrative attachment assessment. *Journal of Experimental Child Psychology*, 7, 211-234.

- Weber, M. (2004). Compassion and pity: An evaluation of Nussbaum's analysis and defense. *Ethical Theory and Moral Practice*, 7, 487-511.
- Weiner, B. (1996). Searching for order in social motivation. *Psychological Inquiry*, 7, 199-216.
- Wenzlaff, R. M., & Wegner, D. M. (2000). Thought suppression. *Annual Review of Psychology*, 51, 59-91.
- Zwick, W. R., & Velicer, W. F. (1986). Comparison of five rules for determining the number of components to retain. *Psychological Bulletin*, 99, 432-442.